



Regionální rada regionu soudržnosti Moravskoslezsko  
Úřad Regionální rady

HM PARTNERS s.r.o.  
28. října 150  
702 00 Ostrava

Váš dopis ZN:

Naše značka

Vyřizuje/Odbor/Email

Tel.: 552 303 521

Ze dne:

Alena Danielová/odbor vnitřních  
věcí/alena.danielova@rr-  
moravskoslezsko.cz

Fax.: 552 303 503

V Ostravě 28. 3. 2012

### Reference na školení Stress management

V návaznosti na identifikovanou potřebu vzdělávání v oblasti zvládnutí stresu jsme realizovali pro zaměstnance Regionální rady regionu soudržnosti Moravskoslezsko dvoudenní kurzy Stress managementu pod vedením paní PhDr. Stanislavy Podžorné, lektorky firmy HM PARTNERS, s.r.o.

Kurzy jsme uspořádali dva: jeden v termínu 12. – 13. 4. 2010 a druhý 25. – 26. 10. 2011. Jejich cíli bylo naučit zaměstnance jednat v zátěžových situacích (vč. zvládnutí emocí) a zabezpečit podávání požadovaného výkonu i při dlouhodobé zátěži (vč. analýzy situace, identifikace překážek, umění požádat o pomoc).

Paní Podžorná připravila kurz ve dvou úrovních, v teoretické se zaměřila na identifikaci zátěžových situací, stresory, zvládnutí konfliktů/překážek. V praktické zejména na relaxační techniky a metody zvládnutí stresu.

Cílová skupina byla vždy desetičlenná, složená z referentů Regionální rady. Rozsah kurzu byl 12 hodinový.

Kurz byl připraven a veden profesionálně. Paní Podžorná je nejen odborníkem na vzdělávané téma, je také velmi empatickou, podporující a motivující lektorkou. Bezprostřední zpětná vazba z kurzů i vyhodnocení účinnosti vzdělávání na pracovišti dopadlo vždy výborně.

Kurz Stress management pod vedením paní PhDr. Stanislavy Podžorné doporučuji za jeho kvalitu v oblasti realizace i za přínos pro účastníky, resp. naši organizaci, po absolvovaném vzdělávání.

  
Alena Danielová  
HR manažer

