

Akademie **nevšedního** vzdělávání, s. r. o., ve spolupráci
s akreditovanou vzdělávací institucí **Ing. Radim Martynek** zve



**VŠECHNY, KTEŘÍ SE CHTĚJÍ VZDĚLÁVAT A BAVIT,
NA SVIŽNÝ INTERAKTIVNÍ ODBORNÝ SEMINÁŘ**

ZVYŠOVÁNÍ PSYCHICKÉ ODOLNOSTI ZAMĚSTNANCŮ,

**který se uskuteční v termínu dd.mm.rrrr
v zasedací místnosti Vaší organizace.**

Každodenní pracovní stres, neustálé změny, vysoké nároky a komunikace s náročnými klienty – to vše klade na psychiku zaměstnanců značné požadavky. Tento seminář Vám pomůže nejen lépe zvládat stresové situace, ale také posílit psychickou odolnost, udržet si vnitřní rovnováhu a předcházet syndromu vyhoření.

Osnova:

- Naučíte se efektivně pracovat se stresem a emocemi.
- Zlepšíte si schopnost zvládat náročnou komunikaci s veřejností i kolegy.
- Osvojíte si techniky pro udržení duševní pohody i v náročném prostředí.
- Získáte praktické tipy pro prevenci vyhoření a zvýšení osobní energie.

Seminář je určen pro všechny zaměstnance, kteří chtějí lépe zvládat náročné situace a zlepšit svou psychickou odolnost. Proč byste si měli seminář objednat?

Zvýšení efektivity a odolnosti v práci: Odolnější zaměstnanci lépe zvládají tlak, jsou produktivnější a méně často podléhají stresu. **Lepší zvládání komunikace s občany:** Zaměstnanci se často setkávají s nepříjemnými či agresivními lidmi. Seminář jim pomůže naučit se s takovými situacemi pracovat bez zbytečného stresu. **Prevence vyhoření:** Vyčerpání a frustrace vedou k vyšší nemocnosti a fluktuaci. Tento kurz nabízí účinné strategie, jak tomu předejít. **Podpora duševního zdraví:** Psychická pohoda zaměstnanců přímo ovlivňuje kvalitu jejich práce a celkovou atmosféru na pracovišti. **Investice do spokojenosti zaměstnanců:** Spokojený zaměstnanec = efektivní zaměstnanec. Když se úředník cítí dobře, pracuje lépe, rychleji a s menší chybivostí.

Chcete ve své organizaci **posílit psychickou odolnost, snížit nemocnost a fluktuaci zaměstnanců** a vytvořit zdravější pracovní prostředí? Tento seminář je ideální volbou!

Časový rozvrh:

- 07:57–08:03 příchod a prezence účastníků
- 08:03–11:33 první vyučovací blok
- 12:03–14:33 druhý vyučovací blok

Cena:

- 23.800 Kč vč. 0% DPH za skupinu do 18 účastníků + 777 Kč za každého dalšího (nejvýše však 77.777 Kč za neomezený počet účastníků)

Lektorka: certifikovaná lektorka tréninku paměti a mozkového joggingu, terapeutka, poradkyně v mezilidských vztazích, koučka, absolventka katedry filozofie a psychologie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, dlouhodobě působí jako lektorka se zaměřením na komunikační dovednosti, asertivní komunikaci, typologii osobnosti, zvládání stresu a náročných situací, relaxační techniky a emoční inteligenci