



AldEkon účetnictví

U Hřbitova 432/9

Prostějov - Držovice, 79607

www.aldekon.cz



JAK PŘEDCHÁZET SYNDROMU VYHOŘENÍ

Program kurzu

Víte, že syndrom vyhoření v průběhu svého života v dnešní uspěchané době zažije každý 4. dospělý?

S čím vám na semináři pomůžeme:

Jak poznáte, že se u vás ještě projevuje „obyčejné a občasné“ pracovní vyčerpání a kdy už se jedná o syndrom vyhoření, který může vést k závažným psychickým a následně i zdravotním potížím?

Jaké jsou fáze a rizikové faktory syndromu vyhoření?

Jaký je vztah mezi stresem a syndromem vyhoření?

Jak a kde nabírat duševní sílu a dobíjet vnitřní baterku?

Jak dlouhodobě udržovat svou psychickou rovnováhu v časovém presu, při nadměrném vytížení a „nezbláznit se“?

Jak můžete aktivně předcházet syndromu vyhoření pomocí duševní hygieny a technik zvládnání stresu?

Úroveň kurzu **2 - Střední**



Žádné termíny.

Školit vás budou

PhDr. Přidalová Alena



Téměř 20 let působím v oblasti vzdělávání, poradenství a podnikání. Jsem majitelkou a

manažerkou vzdělávací a poradenské společnosti OLOMOUC TRAINING CENTRE, jejímž prostřednictvím se svým klientům snažím pomáhat jako poradkyně a koučka rozvíjet jejich potenciál a schopnosti, které je povedou k jejich profesnímu i osobnímu růstu, úspěchu a seberealizaci. A to nejen pro svůj vlastní prospěch a spokojenost, ale i pro užitek lidí, kteří s nimi spolupracují a pro přidanou hodnotu společnosti, ve které žijí.