



KRAJSKÁ HOSPODÁŘSKÁ KOMORA
MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE



Krajská hospodářská komora Moravskosleského kraje a andragogická instituce KONFUCIUS®
vás srdečně zvou na online kurz:

Stres & Resilience (odolnost)

TERMÍN: 9. 3. 2021 a 16. 3. 2021 (od 8 do 12 hodin)

FORMA: Online kurz, řízená diskuse, trénink

„Život nám klade úkoly a otázky a člověk mu odpovídá rozhodnutími a činy.“

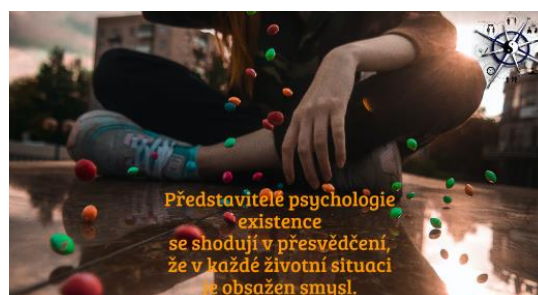
Bez ohledu na to, jakým podmínkám je podřízena naše psychika v průběhu vývoje, cítíme, že **člověk je více než výsledek biologických, psychologických a sociálně-kulturních podmínek, více než souhra dědičnosti a prostředí.** Chceme-li vysvětlit, jak se člověk stává jedinečným, pak vlohy a prostředí samy o sobě nestačí.



Pojďme si povídat a diskutovat o tom, co nás aktuálně trápí a „stresuje“, pojdme nalézt odpovědi, JAK POSÍLIT VLASTNÍ RESILIENCI, TEDY ODOLNOST, jak co nejlépe zvládnout aktuální situaci, aby nám naše energetické optimum nekolísalo někam, kde se necítíme dobře psychicky, fyzicky, ale TAKÉ ZDRAVOTNĚ. Ano, naše ROZPOLOŽENÍ, STRES A ODOLNOST SE PŘÍMO PODÍLEJÍ NEJEN NA KVALITĚ NAŠEHO PRACOVNÍHO A OSOBNÍHO ŽIVOTA, ALE TAKÉ, A TO PŘEDEVŠÍM, VE FUNKČNOSTI NEBO NEFUNKČNOSTI NAŠEHO IMUNITNÍHO SYSTÉMU.

RESILIENCE jedince bývá v psychologii osobnosti chápána ze dvou hledisek:

1. Jako osobnostní rys, neboli **dlouhodobější dispoziční charakteristika, která je součástí adaptability osobnosti.**
2. Nebo bývá tímto termínem označována **aktuální úroveň adaptace, kvalita aktuálního psychosomatického stavu.**



Každý je ve svých rozhodnutích a činech svobodný, sám rozhoduje, jaký postoj zaujme k situaci, ve které se nachází a nese si za svá rozhodnutí odpovědnost. Naše postoje se odrážejí z našich znalostí a dovedností. Online kurz **Stres & Resilience je odrazem 15 ti let firemních tréninků** stovek účastníků, přizpůsoben aktuální době a situaci v době pandemie.

Povedeme zcela přirozenou, uvolněnou, řízenou diskusi směrem k získání znalostí, dovedností a návyků, jak **hmatatelně posílit svou odolnost, jak si pomoci okamžitě, středně i dlouhodobě. Jak mnohem lépe zvládnout aktuální dobu, náročnou především na naši psychiku a v neposlední řadě zdraví.**



Na setkání s Vámi se těší lektor, andragog, dříve vrcholový sportovec a zakladatel andragogické instituce KONFUCIUS®, Jan Kovač. Tvůrce vzdělávacího programu Stres & Resilience.

Více k tématu si můžete přečíst také zde: <https://konfucius.cz/zivot-nam-klade-ukoly-a-otazky-a-clovek-mu-odpovida-rozhodnutimi-a-ciny/>

CENA: 1 700,- Kč vč. DPH – členská firma KHK MSK

2 000,- Kč vč. DPH – nečlenové

Částku prosím uhradte platebním převodem na účet č. 373630443/0300, nejpozději do 5.3.2021, jako variabilní symbol uveďte kód 2021, specifický symbol = vaše IČ.

Na akci je možné se **přihlásit ZDE.**

Po zaplacení kurzovného Vám zašleme odkaz do následné pozvánky. Nic neinstalujete, nestahujete, nenastavujete, a dostanete se do uživatelsky velice přívětivého a stabilního prostředí, kde na Vás už bude čekat lektor Jan Kovač.