



Efektivní zvládání psychické zátěže a stresu

Jak si udržet zdraví v podmínkách neustálého tlaku pracovních požadavků

Jednou ze základních obranných linií proti nemoci je u člověka jeho imunitní systém. Výzkumy posledních let ukazují, že imunitní systém může být ovlivněn mimo jiné také tím, jak prožíváme svůj život, zvládáme každodenní stresy i dlouhodobé životní starosti. Zdá se, že existují způsoby chování a zvládání životních starostí, které v pozitivním slova smyslu posilují funkční připravenost našeho těla pro boj s nemocemi.

Je možné, že jste už někdy absolvovali „školení o stresu“, tato přednáška je však jiná. Čerpá z poznatků nových oborů a výzkumů posledních let v oblasti propojení psychiky, imunitního systému a zdraví obecně. Snaží se ukázat účastníkům, co doopravdy funguje a je běžně použitelné pro člověka v praxi. Cílem je ukazovat věci, které může člověk začít používat ihned, a to jak v pracovním, tak i soukromém životě.

Lektor čerpá jak z mnohaletých vlastních pracovních zkušeností, tak i ze zkušeností s lidmi, na které dopadá stres nejbolestivěji a kteří trpí onkologickým onemocněním. V prezentovaném se opírá o poznatky nových oborů jako je psychoimunologie a výzkumů provedených v České republice u vrcholových manažerů, kteří si zachovávají dobré zdraví i přes náročné pracovní podmínky. Cílem přednášky není doporučení typu: „Tak se nestresujte.“ Ale spíše představení toho, co opravdu funguje, je v praxi použitelné a chrání člověka před negativním dopadem stresu.

V rámci školení vám budou představeny pomyslené „tři kroky ke zdraví“ z pohledu psychologie:

1) „Mysl a tělo jsou propojeny“. Slyšel jsem... no a co já s tím?

Ukážeme si, jak prožívaná psychická zátěž ovlivňuje naše tělesné pochody a co můžeme sami udělat, abychom minimalizovali dopad stresu na naše zdraví a posílili imunitní systém.

2) Moje stresy aneb jak jsem na tom „já sám“

Každý z účastníků bude mít možnost zjistit, jak je na tom on sám. Kde jsou jeho zdroje a na čem by bylo dobré zapracovat. Ukážeme si klíčové strategie zvládání psychické zátěže a stresu, které používají úspěšní (ale zároveň zdraví) manažeři.

3) Jak rychle „dobíjet baterie“ po náročných situacích

Představíme si, co prokazatelně pomáhá lidem, kteří pracují v náročných profesích nebo prožívají náročné životní období. Vyjdeme ze zkušenosti z práce s manažery, záchranáři a onkologickými pacienty. Použití těchto metod není náročné na osvojení a z představené nabídky si každý může vybrat to svoje.

Časová náročnost

Předkládané školení probíhá typicky v řádu 4 hodin.

Lektor (PhDr. Ing. Martin Pospíchal), kvalifikace:

- doktorát z psychologie na Univerzitě Karlově v Praze – zaměřený na problematiku zvládnání psychické zátěže a stresů u manažerů,
- praxe 17 let v oblasti využití psychologických poznatků v pracovní praxi (převážně v IT sektoru),
- lektor výuky aplikované psychologie na Univerzitě Karlově v Praze,
- člen mezinárodní PsychoNeuroImmunology Research Society,
- člen výboru České psychoonkologické společnosti při České lékařské společnosti JEP,
- aktivně se věnuje školení horských průvodců v oblasti zvládnání stresu a náročných situací,
- soukromá psychologická praxe v oblasti manažerského poradenství a vlivu psychické zátěže a stresu na lidské zdraví,
- držitel oprávnění pro psychodiagnostiku a psychologické poradenství.

Kontaktní informace

PhDr. Ing. Martin Pospíchal
Adresa: Na Stráži 1306/5, Praha 8
Email: martin-pospichal@centrum.cz
Telefon: 737 264 366