



Pozvánka na webinář

O stresu – mini průvodce zacházení se stresem

Obsah

Všichni, kdo mají chuť si poslechnout svižné povídání o stresu, které chce inspirovat a nastartovat vaši psychickou odolnost.

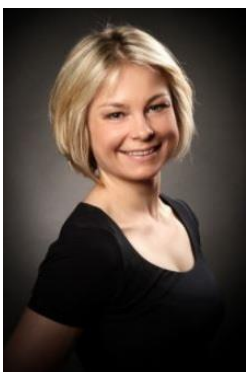
Celkem: 55 minut

- Stres je, když... / kde je hranice mezi dobrým a špatným stresem
- První kroky k odolnosti/ od spouštěčů k dobrozvykům
- Jak uvolnit napětí a proč dát šanci meditaci.
- Odpovědi na Vaše dotazy

Termín

Úterý 6. 6. 2023, 8:00 – 8:55 hod. (doporučujeme připojit se 5 minut před začátkem).

Lektorka



Monika Ambrožová

Školím & píšu.

Jsem lektorka. Mluvím s lidmi o tom, jak používat emoce, jak pečovat o sebedůvěru a zdravé vztahy, jak řešit konflikty a otevřeně komunikovat.

Vždy mě to táhlo k lidem, vztahům a psychologii. Ale šla jsem na to oklikou. Vystudovala jsem sociologii a andragogiku.

Školím firmy, lékaře i zaměstnance státní správy. Certifikovala jsem se na používání osvědčených psychologických technik (transakční analýza, MBTI, diagnostika profesní úspěšnosti HOGAN).

V roce 2021 jsem vstoupila do intenzivního terapeutického výcviku. Je to běh na dlouho trať, ale na konci mám vizi individuální práce s klienty, kteří potřebují zvládnout náročnou životní situaci.

Dotazy na lektorku předem

V případě zájmu zašlete na lflekalova@rentel.cz (Lucie Flekalová) **2 dny před konáním webináře**.

Technické požadavky

Teams (není nutností mít vytvořený účet a stáhnutou aplikaci). Odkaz pro připojení bude zaslán před konáním.

Cena

800 Kč bez DPH za účastníka.

Osvědčení

Na žádost po konání webináře lflekalova@rentel.cz (Lucie Flekalová).

Jak se objednat

Napište e-mail na rentel@rentel.cz (předmět: O stresu – mini průvodce zacházení se stresem), uveďte své **jméno**, **příjmení**, **fakturační údaje úřadu** a **e-mailovou adresu**, na kterou pošleme odkaz pro vstup na webinář. Budete zaregistrováni a obdržíte fakturu.

