

WORKSHOP:
**Hlava v cajku. Vše o
stresu v této době a
jak si s ním lépe
poradit.**

MUDr. Jana Peclová
21.4.2021 17:00
online

Srdečně vás zveme na
odborný workshop na téma

HLAVA V CAJKU.

**Aneb vše o stresu v této době a
jak si s ním lépe poradit.**

Lektor:

MUDr. Jana Peclová,

psychiatrička, lektorka, projektová manažerka a ředitelka
personální divize maloobchodní společnosti, věnující se
prevenci a péči o mentální zdraví.

Kdy: 21.4.2021, 17:00 - 19:00

Kde: Online

Svou účast, prosím, potvrzujte na e-mailovou adresu
pozvanka@esbm.cz. Kapacita workshopu je 100 míst.
Akce je **zdarma**.

Pokud budete chtít vystavit certifikát stvrzující Vaši účast,
kontaktujte nás na emailu: **pozvanka@esbm.cz**. Certifikát je
zpoplatněn částkou 500 Kč.

ANOTACE WORKSHOPU

Co je to dlouhodobý stres?

Jak vzniká a co nám v těle způsobuje? Jak na nás působí současná covidová situace?

Co mohu dělat pro zvýšení odolnosti vůči stresu? Co mohu dělat v současné situaci?

Jaké jsou nejčastější zlovyky, které způsobují, že se přetížíme?

Které návyky nám naopak pomáhají?

Zkusíme si i pár konkrétních kratičkých, ale efektivních technik ke snížení stresu.

MEDAILONEK LEKTORKY



Vystudovala psychiatrii na Lékařské fakultě University Karlovy v Praze, je držitelkou mezinárodního certifikátu z kognitivně behaviorální psychoterapie. Pracovala jako psychiatrická, lektorka, projektová manažerka a ředitelka personální divize maloobchodní společnosti. V současné době se věnuje pre-

venci a péči o mentální zdraví v organizacích. Je spoluzakladatelkou spolku COLLO a autorkou knihy TO JE ONO! Praktická psychologie pro manažery.

Svou registrací potvrzujete účast na akci a udělujete společnosti European School of Business & Management SE, IČ: 29299306, souhlas s pořizováním obrazového záznamu za účelem umístění na stránky www.esbm.cz a sociální sítě společnosti (Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn). Společnost se zavazuje, že obrazové záznamy neposkytne třetí straně.