



Krizový selfmanagement aneb jak udržet pohodu u sebe a ostatních

Popis

Občas v životě přijdou dny, kdy přestávají fungovat věci, které nám pomáhaly řešit stresové situace. Cítíme se naštvaní, stresovaní a přemýšlíme jak to zvládnout.

Pojďme se spolu naučit, jak o sebe lépe pečovat i ve chvílích, kdy bychom raději "mlátili hlavou o zed". Naučme se lépe poznat sami sebe, seznámit se se stresem. Dokažme lépe uklidnit sebe i okolí a být více profesionálem na řešení těžkých situací.

Cíl kurzu

Absolvováním kurzu účastník získá znalosti v oblastech: sebepéče, zvládání náročných situací, krizová komunikace zaměřená na řešení.

Pro koho je kurz určen

Kurz je určen široké veřejnosti i odborníkům z praxe, kteří mají zájem o další vzdělávání.

Předpoklady pro absolvování kurzu

Kurz nevyžaduje žádné specifické požadavky na účastníky.

Garant / Lektor: Mgr. Filip Hajna

Rozsah výuky: 3 hodiny

Cena: 1.200 Kč bez DPH

Termín: 25. 2. 2021 od 9 hodin

Místo:

On-line (MS Teams)

Metody výuky

On-line přednáška formou prezentace
Ukázky z praxe
Diskuze k jednotlivým tématům

Medailonek garanta / lektora

Mgr. Filip Hajna

Mojí životní cestou i cílem je pomáhat lidem zvládat obtížné situace s lehkostí. Provázet je změnami a krizovými situacemi. Hledat nové pohledy, orientovat se v emocích, pomáhat jim zvládat stres. Podporovat stabilní a fungující vztahy v týmu.

Vystudoval jsem Pedagogickou fakultu v Ústí nad Labem v oborech zaměřených na Sociální a Speciální pedagogiku. Absolvoval jsem 760 hodin Psychoterapeutického výcviku zaměřeného na řešení, 248 hodin Výcviku v krizové intervenci a více než dalších 250 hodin specializačního vzdělávání. Pracuji jako lektor a školitel pro odbornou veřejnost a firemní klientelu. A současně také, jako vedoucí krizové ambulance a psychoterapeut. Mám zkušenosti s prací a terapií u násilných osob, rodinných systémů a vyjednávání v konfliktních a krizových situacích.