

Jak zvládat stres?

Markéta Horáková

 učímeonline.cz

> cesko.digital

Učíme online

Projekt Česko.Digital,
komunity expertních dobrovolníků

 učímeonline.cz



622 škol

Technologická pomoc



2382 zařízení

Sbírka počítačů



95 webinářů

Učíme nanečisto

>
cesko.digital



Dotazy pokládejte na:

www.Sli.do kód: #UN96

Markéta Horáková

kontakt: cesta@terapievlese.cz

- Designérka
- Spoluzakladatelka digitální agentury 2FRESH
- Zakladatelka Terapie v lese
- Milovnice jógy
- Začátečník ve windsurfingu

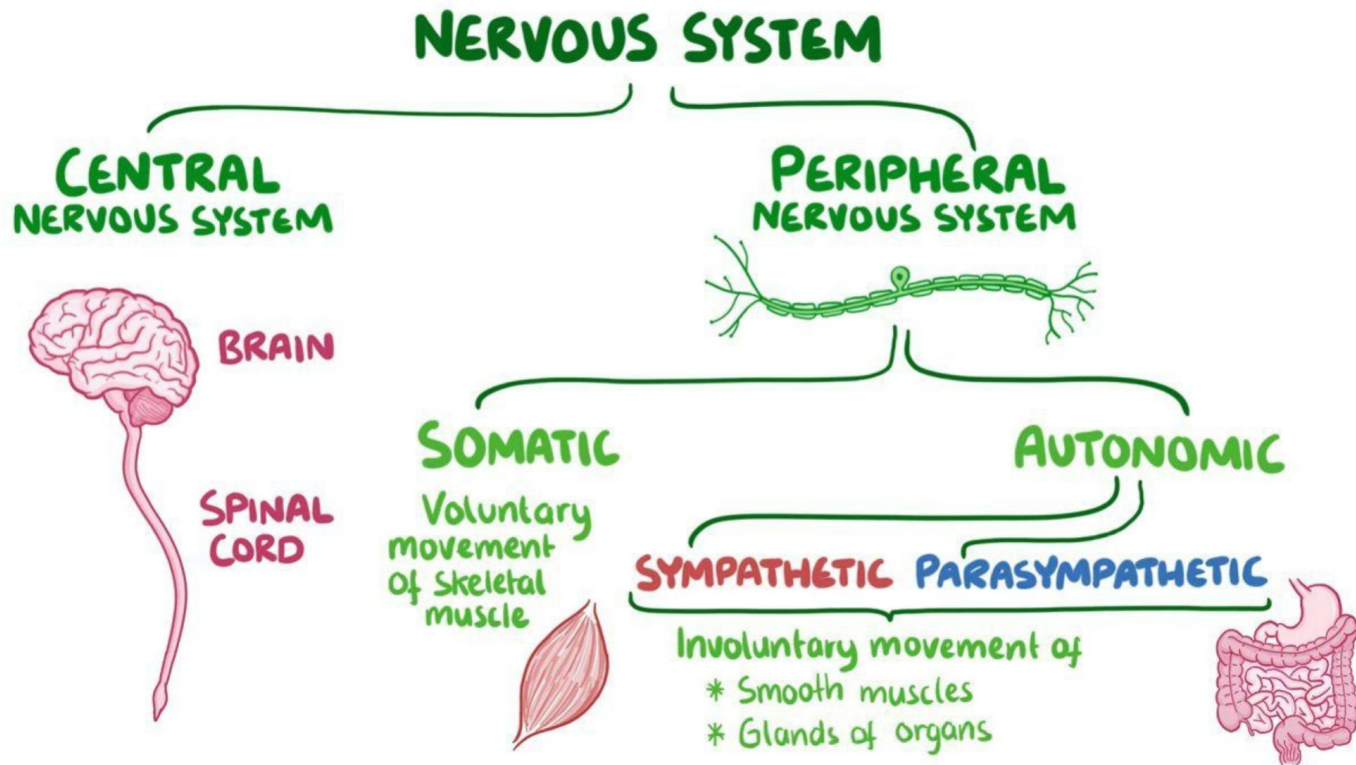
Osnova webináře

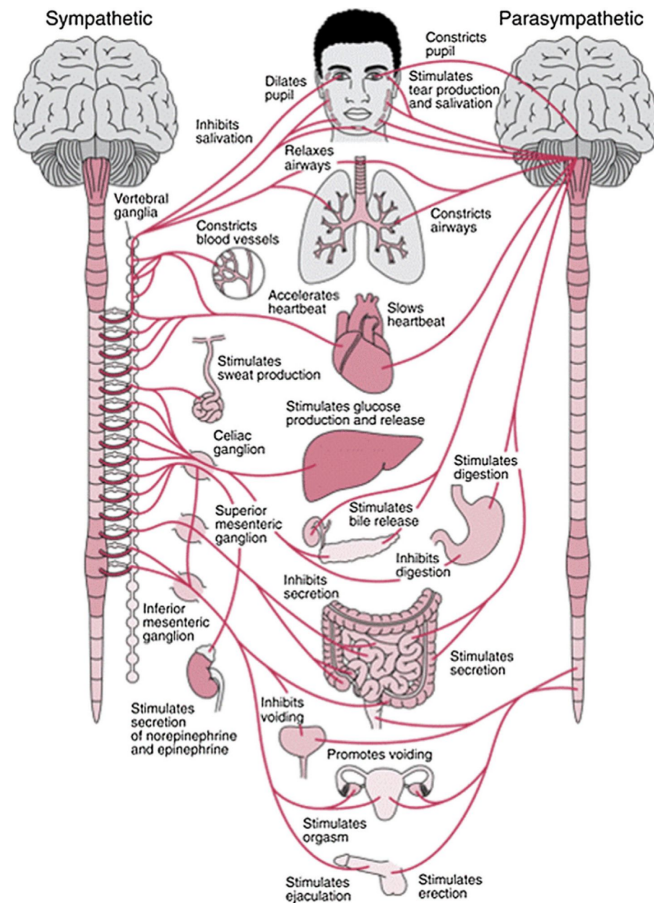
- Co je stres, co ho vyvolává a jak na něj naše tělo reaguje?
- Je vůbec možné žít bez stresu? A co když nám i pomáhá?
- Ukážeme si, jak můžeme se stresem pracovat
- Představíme si 3 techniky vedoucí ke zklidnění
- Společně si projdeme relaxační dechové cvičení, které můžete zakomponovat do své každodennosti
- A popovídáme si o přístupech, které budují odolnost v dlouhodobém horizontu

Jak vy prožíváte stres?

**Stres je tělesná a duševní
reakce důležitá pro naše
přežití.**









Onemocnění vyvolaná stresem

- Srdeční onemocnění
- Obezita
- Cukrovka
- Bolesti hlavy
- Trávicí obtíže
- Deprese a úzkosti
- Nespavost

Stresory

- Emoční stresory
- Očekávání
- Změny, rozhodnutí
- Rodinné starosti
- Práce
- Fyziologické stresory
- Nemoc, bolest
- Mluvení na veřejnosti
- Finanční potíže a další

Pozitivní stres (Eustres)

**Každý reagujeme po svém.
Každý máme své strategie.
Jaké jsou vaše?**

Jak pracovat se stresem





- Určete si příčiny stresu
- Udržujte si odstup
- Dobře jezte a spěte
- Řekněte si o podporu od rodiny a přátel
- Nebudte na sebe tak tvrdí
- Buďte k sobě laskavý
- Oceňujte sebe i druhé
- Dopřejte si čas pro sebe



**Jediná jistota v životě
je změna**



Další webináře

3. 6.

Co se umělá inteligence nenaučí a proč je to důležité pro vzdělávání

9. 6.

Jak na zábavnou a efektivní výuku pomocí virtuální a rozšířené reality

15. 6.

Jak nastavit mindset, umět vypnout a relaxovat

Pojďme na dotazy

www.Sli.do kód: #UN96

Další webináře

3. 6.

Co se umělá inteligence nenaučí a proč je to důležité pro vzdělávání

9. 6.

Jak na zábavnou a efektivní výuku pomocí virtuální a rozšířené reality

15. 6.

Jak nastavit mindset, umět vypnout a relaxovat