

Práce se stresem v pracovním prostředí

Kdy stres podporuje výkon a kdy se stává rizikem

Stresová reakce je přirozeným adaptačním mechanismem organismu, který umožňuje reagovat na zvýšené nároky prostředí a krátkodobě mobilizovat zdroje potřebné ke zvládnutí zátěže. V pracovním prostředí proto stres nemusí vždy znamenat problém. Jeho dopad závisí mimo jiné na intenzitě a délce působení stresorů, možnostech jejich zvládnutí a dostupnosti regenerace. Přednáška vysvětluje základní psychologické a fyziologické mechanismy stresové reakce, její vztah k pracovnímu výkonu a důsledky dlouhodobé či nadměrné zátěže. Součástí jsou také krátké postupy zaměřené na regulaci akutní stresové reakce využitelné v pracovních situacích.

CO SI ABSOLVENT ODNESE

- porozumění základním mechanismům stresové reakce
- pochopení rozdílu mezi krátkodobou mobilizující reakcí a dlouhodobou či nadměrnou zátěží
- orientaci v tom, za jakých podmínek může stres podporovat adaptaci a pracovní výkon
- schopnost rozpoznat projevy nadměrné nebo dlouhodobé pracovní zátěže
- porozumění významu regenerace pro zvládnutí pracovní zátěže
- krátké postupy pro regulaci akutní stresové reakce využitelné v pracovním prostředí

PRO KOHO JE PŘEDNÁŠKA URČENA

Zaměstnanci

Vedoucí pracovníci

Manažeři

Pracovní týmy

TYP

Přednáška

ROZSAH

90-120 minut

FORMÁT

Prezenčně

Více než průzkum. Psychologická realita vaší firmy.

Národní třída 32, Palác Chicago, 110 00 Praha 1

+420 774 217 117 | david.blazek@opencentury.cz