



KRAJSKÁ HOSPODÁŘSKÁ KOMORA  
ZLÍNSKÉHO KRAJE



## MINDFULNESS + ZVLÁDÁNÍ STRESU A EMOCÍ

Pokud už nechcete být frustrovaní, naštvaní, otrávení, nepozorní a chcete změnu, je určen tento kurz právě Vám!

**20. – 21.8.2020**

**8:00 – 15:45 (přestávka na oběd: 11:15 – 12:00)**

**Místo konání:** Zlín, Vavrečkova 5262 (budova č. 23, sídlo KHK ZK)

**Lektor:** Ing. Aleš Velísek

### **Cíl kurzu:**

Absolvent se naučí lépe odolávat stresu, pracovat s negativními emocemi, posilovat sebedůvěru a pochopení druhých.

### **Mindfulness**

- Definice a význam Mindfulness
- Propojení těla a mysli
- Cvičení tréninku pozornosti a vědomí
- Zvýšení osobní pohody a spokojenosti
- Autogenní trénink
- Praktické využití přístupu mindfulness v práci i běžném životě

### **Zvládání stresu a emocí**

- Identifikace emocí u druhých i u sebe
- Jak zpracovat stres a negativní emoce
- Co se děje s tělem při stresu
- Budování soustředění
- 3 pozice vnímání sebedůvěry
- Praktická cvičení na zlepšování nálady

**Cena kurzu:** 3.000 Kč bez DPH (tzn. **3 630 Kč**) - kurz je určen pouze členům KHK ZK

Účastníkům bude poskytnuto občerstvení.

Přihlásit se můžete do 14.8.2020 e-mailem na [info@khkzk.cz](mailto:info@khkzk.cz), nebo přes formulář na [www.khkzk.cz](http://www.khkzk.cz).

Přihlášku lze zrušit nejpozději 3 pracovní dny před konáním akce. Při neomluvené neúčasti nebo zrušení přihlášky v kratší lhůtě než 3 pracovní dny před datem konání semináře, bude účtován stornovací poplatek ve výši 100% účastnického poplatku.