

## Zvládání stresu vnitřním klidem

V kurzu se společně seznámíme s mentálními technikami, které nám napomáhají lépe zvládat stres a náš celkový pocit zahlcenosti. Podíváme na to, proč se cítíte ve stresu a zahlcení a jaké způsoby by právě pro vás mohly být vhodné, abyste se cítili lépe a více v pohodě.

**V rámci základního programu zvládání stresu se společně zaměříme na:**

- Pochopení vlastních stresových spouštěčů a jak s nimi pracovat
- Vytvoření individuálního denního programu tak, aby vám vyhovoval, mohli jste jej zvládnout a zároveň jste se v něm neztratili
- Otázku, zda uváděním se do stresu a vytvářením nových aktivit neskrýváme něco jiného, co v životě nechceme řešit, otevřít, případně se tím zabývat
- Základní antistresové mentální techniky

Současná doba na nás klade velké nároky celkového vypětí a zvládání mnoha aktivit najednou. Navzdory tomuto společenskému tlaku je dobré si najít svůj způsob, jak se z intenzivního koloběhu nekončících aktivit vymanit a každý den mít alespoň na chvíli prostor jen pro sebe a svůj vnitřní klid a nitro.

Kurz je koncipován jako základní seznámení s mentálními antistresovými technikami. Je rozložen do 6 X 90 min. setkání. Znalosti z kurzu je pak možné dále rozvíjet v programu Akademie jógy mysli nebo v kurzu meditace.

<b>Cena kurzu</b>	
Individuálně	<b>7.990 Kč/osoba</b>
Pro skupinu 2-4 posluchačů	<b>3.990 Kč/osoba</b>
Pro skupinu 5-9 posluchačů	<b>2.990 Kč/osoba</b>
Pro skupinu 10 posluchačů a více	cena dohodou
Kurzy se konají <b>v Praze</b> . Při konání kurzů mimo Prahu bude připočteno cestovné podle domluvy.	Kurzy jsou realizovány <b>ve vašich prostorech</b> , na pracovišti či podle přání, kde se cítíte příjemně.

**PhDr. Radana Makariusová, PhD.**

+420 777 223 188

radana@makarius.cz