



O STRESU – MINI PRŮVODCE ZACHÁZENÍ SE STRESEM

- **O stresu – mini průvodce zacházení se stresem**
- **Úvod do kurzu, co se naučíte, kdo je tu s vámi, ikony**
- **Proč cítíme stres**
 - + Co je to stres
 - + Začněte u sebe
 - + Cvičení
 - + Dobrý stres
 - + Cvičení
 - + Špatný stres
 - + Cvičení
 - + Otestujte svou odolnost vůči stresu
 - + Shrnutí 1. kapitoly
- **Jak uvolnit napětí**
 - + Jak vzniká napětí
 - + Jak přijít na chuť meditaci
 - + 30ti denní meditační výzva
 - + Proč dávat myšlenkám směr
 - + Nábor rozhoduje
 - + Jak myslet ve stresu
 - + Jak mít stále dost energie
 - + Pečujte o tělo
 - + Žijte to, čemu věříte
 - + Cvičení
 - + Pěstujte dobré vztahy
 - + Chci méně stresu / tipy / jak na to
 - + Shrnutí 2. kapitoly
- **Učte se s příběhem**
 - + Příběh první: Skrývám svou tvář
 - + Příběh druhý: Puntičkářka
 - + Příběh třetí: O první pomoci
 - + Příběh čtvrtý: Když vstanu levou nohou
 - + Příběh pátý: Změna



OSNOVA KURZU

akreditovane kurzy.cz

- **Závěr studia**

ReNTEL