

ÚLEVA OD STRESU

Stress Management Plus



Vlci a útočníci z nepřátelského kmene se přetělili do přeplněných kalendářů, dopravních uzávek, hypoték a nekonečných informačních zdrojů. Je jich víc a hlavně jsou neúnavní, nikdy nepřestávají útočit. Stresová reakce „uteč–bojuj“ se v podstatě nevypíná. Jedeme neustále na 100 %, často i na mnohem víc.

Jsmo stále připraveni vyrazit do akce a zapomněli jsme, že **je čas na práci a čas na odpočinek**. Možná dopřejeme trochu klidu našemu tělu, ale hlava, ta jede pořád. O své věci často pečujeme lépe než o sebe samé.

Chronický stres se chová podobně jako virus. Ovlivňuje velké množství pochodů v našem těle, a to přestává správně fungovat. Stres má neblahé účinky jak na naše fyzické, tak mentální zdraví. Bylo dokázáno, že způsobuje změny v našem spánkovém režimu, negativně ovlivňuje náladu, souvisí i s různými kardiovaskulárními chorobami, obezitou a cukrovkou.

Věděli jste, že také neblaze ovlivňuje paměť a kognitivní schopnosti mozku?

Záchranný systém lidského těla se změnil v jeho nepřítele. Ale jde nad ním vyzář. I díky neurovědě, jež přinesla mnoho převratných poznatků o mozku a díky níž víme, na co se zaměřit. Kromě jiného vysvětluje, co skrývají přísloví, které nám říkaly již naše babičky. „Rozdýchej to“, „Ráno moudřejší večera“ nebo „Veselá mysl, půl zdraví“.

WHO VYHLÁSILA CHRONICKÝ STRES JAKO GLOBÁLNÍ EPIDEMII.

JAK VNÍMAJÍ STRES ČEŠI?

5 hlavních příčin stresu* v ČR

36 % respondentů	Peníze, se kterými musí vyjít
22 %	Objem práce
21 %	Nedostatek času na zábavu
20 %	Své zdraví
18 %	Tlak, který na sebe kladou

**Průzkum GfK 2015*



Program:

ÚLEVA OD STRESU

Myslíte to se změnou svého přístupu ke stresu vážně?
Pustte se do toho se mnou na základě osvědčeného programu.

Program Úleva od stresu propojuje poslední poznatky neurovědy a fyziologie.
Pomáhá zvládat stres, budovat psychickou odolnost a dobře se cítit.

Náš mozek má rád, když jsou věci předvídatelné. Miluje pocit, že máme věci pod kontrolou. Proto je můj přístup rozdělený do čtyř do sebe zapadajících a přitom nezávislých bloků.



Stresová reakce je fyziologický proces

- » Klíčové poznatky z neurovědy a fyziologie vysvětlující vznik, průběh a dozívání stresové reakce.
- » Fungování mozku, hormonální reakce a souvislost s dýcháním a spánkem. Návaznost na vnější okolnosti a očekávání, styly myšlení a emoce.
- » Jak z toho nenamíchat výbušný koktejl a cítit se dobře.

Ztlumení vnitřního alarmu

- » Vyhodnotíte si, které vnější rušivé oblasti máte šanci změnit či se jim vyhnout, a které nezbývá než akceptovat.
- » Naladíte svůj vnitřní alarm tak, aby na signály zvenku i zevnitř reagoval vědomě, tudíž efektivně.
- » Zvolíte si aktivity, při kterých se budete cítit dobře a vaše tělo při nich bude regenerovat.

Mám hodně, nebo málo stresu?

- » Jak lze měřit stres.
- » Prostřednictvím řízeného rozhovoru nebo specializovaného dotazníku a jednoduchých technologií (biofeedback, neurofeedback) si pojmenujete, co a jak spouští váš vnitřní alarm.
- » Odhalíte vaše typické stresové reakce a vyzkoušíte si svou schopnost je ovlivnit velmi jednoduchou metodou.

Budování nových užitečných návyků a trénink odolnosti

- » Ulevíte své mozkové kapacitě tím, že z vybraných strategií a úlevových mechanismů vytvoříte návyk resp. automatickou reakci.
- » Díky tomu budete méně vyčerpaní a ještě Vám zbyde energie na strategické přemýšlení, kvalitní rozhodování a chuť se učit novým věcem.

STRESS MANAGEMENT PLUS

klid podpořený technologiemi

Díky sofistikovaným přístrojům a aplikacím založených na výzkumu komunikace srdce-mozek-tělo je možné převádět fyziologické stresové reakce na měřitelné veličiny (např. puls, HRV, tlak, EEG...).

Tréninkem se můžeme naučit tyto hodnoty ovlivňovat, a tak dostávat tělo do stavu koherence. Koherence je stav synchronizace mezi srdcem, mozkem a autonomním nervovým systémem, který má prokazatelný dobrý vliv na mentální, emocionální a fyzickou stránku.

Zkvalitníme si pracovní i soukromý život, nezávisle na svém věku.




AMBITIONPRO

Kontakt:

Ing. Romana Tichá, MBA
romana.ticha@ambitionpro.cz

+420 774 668 437

www.ambitionpro.cz

