

Základy efektivního zvládnání krizových situací - v práci i v osobním životě

- **Lektorka:** Paedr. et Mgr. Hana Pašteková Rupertová
- **Cílová skupina:** všichni
- **Kdy:** 16. 5. 2025 (PÁ), 8:30 – 15:00
- **Kde:** bude upřesněno
- **Zasílání přihlášek:** orlz@utb.cz

Anotace:

Dozvíte se, jak poskytnout sobě nebo druhému okamžitou psychickou pomoc v krizové situaci, a tím předejít vzniku dlouhodobějších problémů a umožnit návrat k normálnímu životu.

Připomenete si své životní hodnoty, cíle a vize.

Seznámíte se se Základními principy efektivní komunikace, jak poskytovat empatii a podporu prostřednictvím komunikace.

Techniky zvládnání emocí v krizové situaci – seberegulace a sebeřízení jako zdroj vnitřní síly.

V odpolední části bude věnována modelovým situacím dle návrhů účastníků, diskusím, dotazům Dozvíte se jak pracovat s tím, když na vás ostatní přenáší zodpovědnost, zkouší vás vtahovat do svých problémů více, než chcete. Jak dávat laskavé ale pevné hranice.

Sdílení a diskuze s ostatními účastníky a účastnicemi.



Přihlášky: orlz@utb.cz
Anotace: utb.cz/orlz

Vzdělávání na UTB