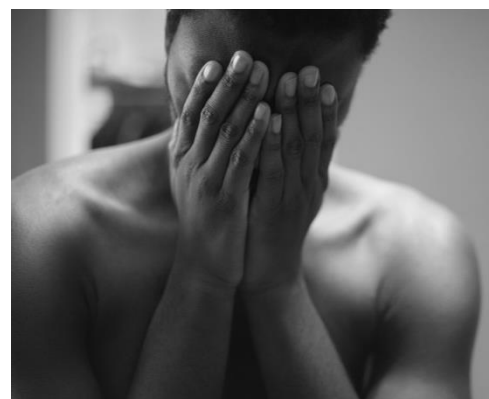
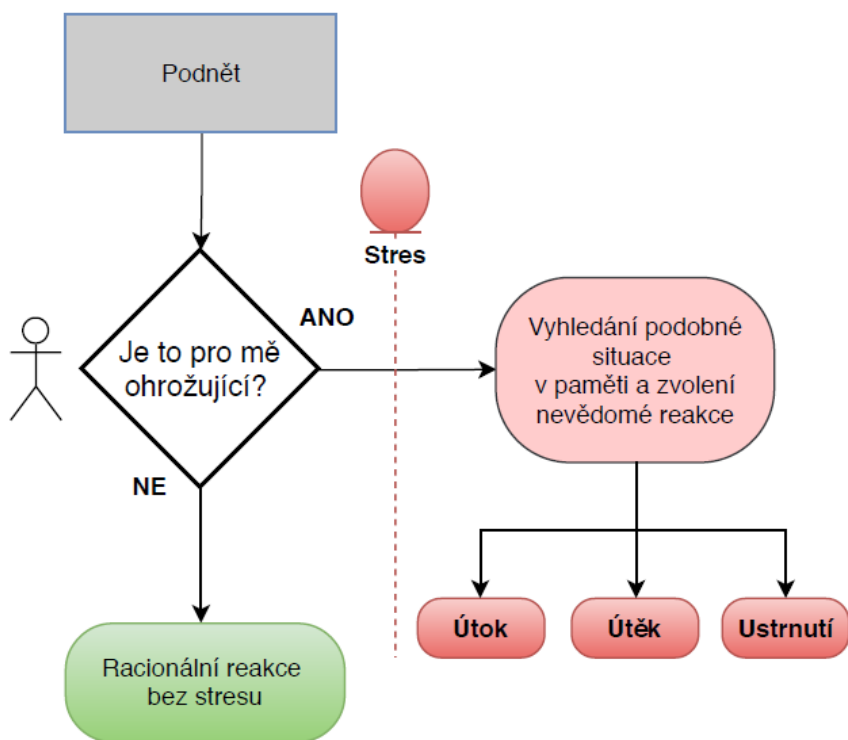


POZNEJTE SVŮJ STRES

Jak vzniká stres



Už v roce 1999 bylo **50 až 60 % pracovní neschopnosti** v zemích EU15 bylo způsobeno stresem, což způsobilo EU škody ve výši 20 000 000 000 € [Brun J. P., WHO]

Co dělat, když si uvědomíte, že jste teď ve stresu

- 1 Pozorujte své somatické reakce (např. studené dlaně nebo chodidla)
- 2 Co vás teď ohrožuje? Čeho se teď bojíte?
- 3 Chcete se dál takhle cítit?
- 4 Co můžete udělat pro to, abyste se cítili v bezpečí?
- 5 Co můžete udělat pro to, abyste uvolnili ten tlak?

Jak bojovat proti dlouhodobému stresu



Co nám způsobuje dlouhodobý stres

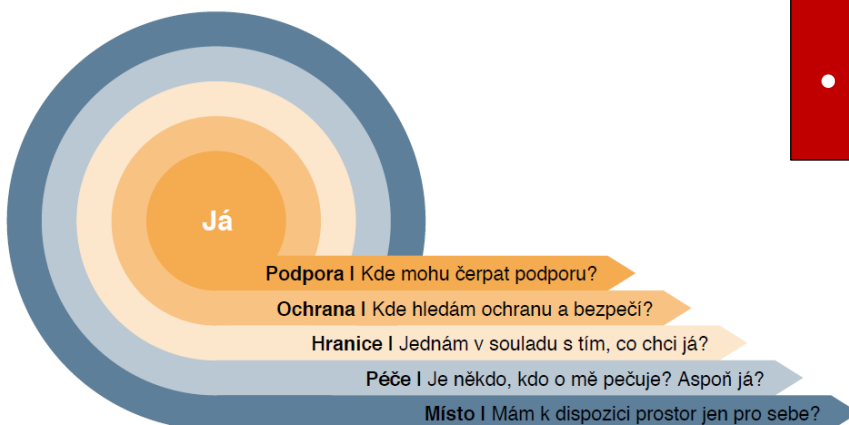
- Zvýšené riziko depresí
- Zvýšené riziko vzniku psychických poruch
- Problémy s učením
- Potíže s pamětí
- Snížená funkce imunitního systému
- Snížená hustota kostí
- Nárůst tělesné hmotnosti
- Nárůst krevního tlaku
- Zvýšení hladiny cholesterolu v krvi
- Zvýšené riziko onemocnění srdce a cév

Pravidelné kontroly proti stresu

(můžete dělat 3x denně ve stejnou dobu)

- 1 Jak se teď cítím?
- 2 Jaké jsou mé tělesné pocity?
- 3 Existuje nějaké celkové ladění mého těla a vnitřních pocitů?
- 4 Jaký mám teď postoj těla?
- 5 Jaké ve mně tento postoj těla vyvolává pocity?

5 oblastí, o které pečovat



Co dělat při zaplavení starostmi

Zastavte

Sedněte si rovně na židli tak, aby se vám nekřížily ruce ani nohy.
Zavřete oči.
Začněte dýchat pouze nosem.

Soustřed'te se

...na svůj dech a na to, jak prochází vašim tělem.

Zbavte se starostí

Je něco, co vás teď trápí a chtěli byste to odložit? Představte si místo kolem sebe a odložte to do bezpečné vzdálenosti od vás. Opakujte, dokud vás budou napadat další starosti k odložení

Uvolněte se

Soustřed'te se na své tělesné prožitky? Jak se cítíte? Žádá si nějaká část vašeho těla pozornost? Pokud ano, co se vám snaží říct?

S čím můžeme vašim zaměstnancům pomoci

- Zlepšení zvládnání stresu
- Nalezení štěstí a smyslu v práci
- Úspěšnější zvládnání a dokončování změn
- Efektivnější mezilidská komunikace bez stresu
- Zvýšení produktivity i spokojenosti díky meditačním technikám
- Individuální programy pro manažery

Martin Zikmund

jednatel společnosti

www.nitana.cz

martin.zikmund@nitana.cz

Tel.: 602 630 155



Další info