

Praha hostí mezinárodní konferenci o stresu a vlivu na osobní bezpečí

28.11.2023 - | Magistrát hlavního města Prahy

Akce je určena pro všechny, kteří se zajímají o téma stresu a vlivu na osobní bezpečí.

Konference je vhodná pro psychology, metodiky prevence, členy ozbrojených složek, pedagogy, trenéry volnočasových aktivit a vůbec pro všechny, kteří chtějí nejen porozumět prožívání stresových situací u sebe i druhých, ale také pro ty, kteří mají zájem získat kompetence k tomu, aby byli schopni se s projevy stresu vyrovnat i jim předcházet.

V rámci celodenního programu se budou řešit témata, jak efektivně stres zvládat, jak pracovat se strachem, úzkostmi a traumaty, jak celkově posílit emoční odolnost a sebevědomí, zazní i v současné době atraktivní téma rozvoje mindfulness v krizových situacích, či jak nejlépe pracovat se vztekem a agresivitou.

Na konferenci mj. vystoupí:

- **Jakub Otipka** – tvůrce projektu Akademie Bezpečí
- **Dr. Tammy Mccracken** – téma: Budoucnost stres managementu: průlomové poznatky a techniky
- **Dr. Dorothe Trassl** – téma: Moudrost těla: Somatické přístupy ke zvládání traumatu
- **Mgt. et MgA. Martin Sedláček** – téma: Strach: skrytý (ne)přítel
- **Mgr. Katarzyna Korda Jedzoková** – téma: Síla přítomnosti: Mindfulness pro extrémní situace
- **Richard Gonzor** – téma: Neporazitelná mysl: Cesta k psychické odolnosti
- **Mgr. Michal Galbavý** – téma: Anatomie agrese: Strategie pro zvládání hněvu

Přihlásit se na konferenci lze výhradně prostřednictvím registračního formuláře zde. Další podrobnosti k akci včetně harmonogramu na stránkách Akademie bezpečí.

https://www.praha.eu/jnp/cz/o_meste/magistrat/tiskovy_servis/aktuality_z_prahy/praha_hosti_mezinarodni_konferenci_o.html