



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Modul 4

Program

**Duševní zdraví v kontextu celkového zdraví, možnosti jeho ochrany a podpory** (*Doc.PhDr.Vladimír Kebza,CSc.*)

**Zátěž a stres: terminologická, teoretická a metodologická východiska, přehled nejvýznamnějších poznatků v rámci výzkumu stresu, potenciální důsledky zátěže a stresu pro lidské zdraví** (*Doc.PhDr.Vladimír Kebza,CSc.*)

**Představení a administrace dotazníku ke zjištění zdravotního stavu, životosprávy, pracovní zátěže, vybraných osobnostních rysů a rysů chování** (*PhDr. Ludmila Kožená*)

**Možnosti zvládnání stresu (coping) a jeho strategie** (*PhDr.Iva Šolcová*)

**Relaxační techniky - přehled a praktický nácvik** (*Doc.PhDr.Vladimír Kebza,CSc.*)

**Vyhodnocení dotazníku** (*PhDr. Ludmila Kožená*)