



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*)