

Otvorený interaktívny webinár

Stres – fenomén súčasnej doby

Lektorka: doc. PhDr. Mgr. Tatiana Rapčíková, PhD.

Ak chceme začať pracovať na svojej spôsobilosti zvládať stresové situácie, „vedieť“, čo mám robiť, nestačí. Musím týmito vedomosťami začať reálne žiť.

„Stávame sa tým, čo opakovane robíme.“

Aristoteles

Stresu a z neho vyplývajúcich záťažových situácií je vystavený prakticky každý z nás. Tzv. dobrý stres jedinca aktivizuje, naopak, distress škodí ľudskému organizmu a človeku spôsobuje nemalé zdravotné problémy. I tieto aspekty súvisiace s teóriou stresu, vrátane možností jeho eliminovania, budú náplňou interaktívneho webinára v podaní skúsenej zdravotníčky a lektorky Tatiany Rapčíkovej.

Agenda webinára:

- Stres a stresory - základná charakteristika, klasifikácia, symptomatológia
- Vplyv stresu na ľudský organizmus, psychosomatické ochorenia
- Akútna stresová reakcia, posttraumatická stresová porucha
- Spôsoby zvládania stresu, copingové stratégie – tipy, rady, odporúčania

Termín: 26. 1. 2021

Čas: 9:00-12:00

Miesto: on-line, prostredníctvom platformy MS Teams

Cena: 96 EURO (s DPH)

Spôsob prihlasovania: priamo cez stránku spoluorganizátora, na ktorej je prihlasovací formulár. Páči sa: [STRES - fenomén súčasnej doby | IBV \(ibv-nbs.sk\)](https://www.ibv-nbs.sk/stres-fenomén-súčasnej-doby)

Profil lektorky: doc. PhDr. Mgr. Tatiana Rapčíková, PhD.

doc. PhDr. Mgr. Tatiana Rapčíková, PhD. je skúsená zdravotníčka, ktorá pôsobí ako vysokoškolský pedagóg na Fakulte zdravotníctva Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave so sídlom v Banskej Bystrici. Ako zdravotnícky pracovník má bohaté praktické skúsenosti z prostredia zdravotníckych zariadení, vrátane konfrontácie s náročnými, stres navodzujúcimi situáciami, o ktoré počas starostlivosti o pacientov nie je núdza. V jej profesionálnom portfóliu sú zastúpené predmety zamerané na kreovanie odborných vedomostí študentov i na formovanie ich morálnych vlastností. V rámci predmetu klinická psychológia pomáha študentom nielen rozpoznať, ale hlavne riešiť náročné udalosti predstavujúce súčasť profesionálnej zdravotníckej praxe i realitu každodenného života.



Od roku 2020 spolupracuje so spoločnosťou Better Future, s.r.o. & www.reziliencia.sk ako odborníčka na oblasť zvládania záťažových a stresových situácií. Jej rozvojové aktivity sú hodnotené veľmi pozitívne práve vďaka množstvu praktických skúseností, ktoré dokáže zapracovať do prípadových štúdií. Účastníci tak odchádzajú obohatení o praktické odporúčania ako lepšie zvládať záťažové situácie.

V minulosti realizovala rozvojové programy pre rôzne kategórie zdravotníckych pracovníkov. Svoje odborné vedomosti pravidelne zdieľa aj na domácich i medzinárodných vedeckých konferenciách. Taktiež sa venuje publikačnej činnosti.

Tešíme sa na našu spoluprácu!

**Better Future
&
reziliencia.sk**