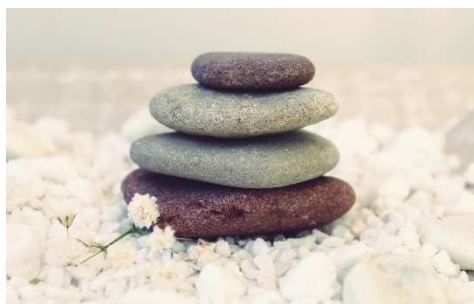


**KOMPLEXNÝ PROGRAM MANAŽMENTU STRESU  
A OPTIMALIZÁCIE VÝKONU POMOCOU  
BIOFEEDBACK METÓDY**



**Mgr. Dita Leczová, PhD., klinický psychológ**

Pražská 2, 040 11 Košice

IČO: 50477196

tel.: 0905 272 518

email: [d.leczova@gmail.com](mailto:d.leczova@gmail.com)

Niektoré povolania sú považované za stresujúcejšie než iné. Medzi zamestnancov, ktorí sú pri svojej práci významne zaťažení stresom patria najmä **riadiaci pracovníci (manažéri), dispečeri, operátori, vodiči, ale tiež pracovníci pomáhajúcich povolání**, ako napr. lekári, sestry, učitelia a pod.

Pracovný stres je druhý najčastejšie uvádzaný zdravotný problém, ktorý súvisí s prácou (po poruchách svalov a kostí).

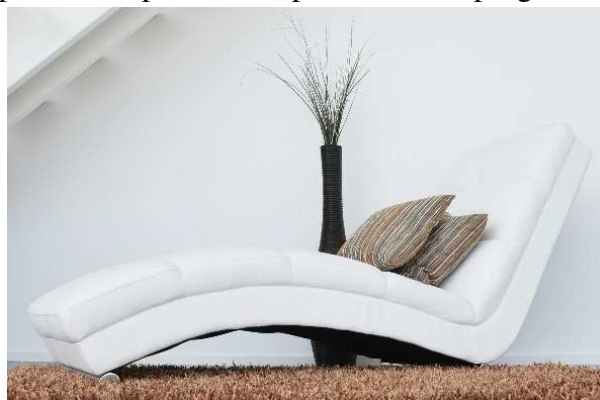
**Človek pod vplyvom dlhodobého pôsobiacieho stresu nedosahuje optimálny výkon, chýba mu energia a motivácia, jeho práca môže vykazovať zvýšenú chybovosť.** Podľa štatistík, 50 – 60 % všetkých vymeškaných pracovných dní možno pripísať práve pracovnému stresu. Z tohto pohľadu je stres faktor, ktorý môže výrazným spôsobom ovplyvňovať hospodárske výsledky organizácií. **Len zdravý zamestnanec môže byť plnohodnotný člen každého tímu. Dôležitosť duševnej pohody zamestnancov si uvedomuje čoraz viac organizácií.**



**Zámer projektu** je navrhnuť a implementovať komplexný program manažmentu stresu a optimalizácie výkonu pomocou Biofeedback metódy u zamestnancov a manažérov organizácie. Ponúkaný program kombinuje skupinovú teoretickú a individuálnu tréningovú časť. Poskytne účastníkom dostatok informácií o mechanizmoch vzniku stresu a predovšetkým osvojenie si praktických možností jeho prevencie a zvládania v bežnom živote. Podstatnou súčasťou programu je individuálna práca s každým účastníkom, spočívajúca v zistení tzv. stresového profilu a následných tréningoch pomocou Biofeedback metódy.

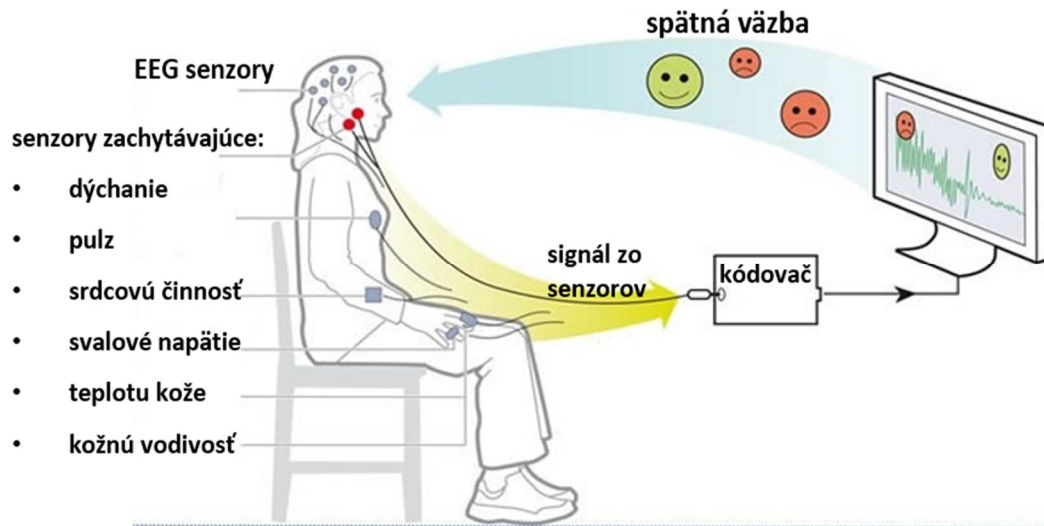
**Biofeedback** je použitie prístrojovej techniky na zobrazenie psychofyziologických procesov, ktoré si jedinec obvykle neuvedomuje, a ktoré môže dostať pod vôľovú kontrolu. Zahŕňa meranie osobných fyziologických veličín ako sú dýchanie, tep, teplota, kožná vodivosť a svalové napätie v reálnom čase a ich prezentáciu vo vhodnej forme klientovi. Metóda Biofeedbacku umožňuje zistenie stresového profilu klienta, teda zhodnotenie jeho typického vzorca reaktivity počas stresu a zotavenia sa po strese. Význam merania stresovej reakcie vychádza z poznatku, že telesné a psychologické symptómy spojené so stresom môžu byť vyvolávané a udržiavané zmenenými fyziologickými funkciami. Zároveň platí, že subjektívne pocity pri prežívaní stresu nie vždy zodpovedajú fyziologickým reakciám. Biofeedback je súčasne terapeutická metóda, vďaka ktorej sa môže klient podľa individuálne nastaveného tréningu naučiť čiastočne ovládať svoje fyziologické reakcie v strese.

**EEG biofeedback**, označovaný tiež ako neurofeedback, je psychologicko-medicínska metóda, ktorá umožňuje reguláciu mozgovej aktivity pomocou špeciálneho počítačového programu. Mozgová aktivita sa zobrazuje do parametrov počítačovej hry, ktoré podávajú spätnú informáciu o aktuálnom ladení či rozladení mozgových vln. Žiaduca aktivita mozgu je posilňovaná tak dlho, kým si klient spôsob regulácie zapamätá a osvojí. Inak povedané, takto je možné jednoduchou a hravou formou ovládať svoje zdravie a výkony pomocou signálov z vlastného tela.





## AKO TO FUNGUJE



Program je zostavený z 3 nadväzujúcich modulov, ktoré je však v prípade záujmu možné realizovať aj samostatne.

### INTERAKTÍVNE ŠKOLENIE O STRESE

- Cieľom tejto časti programu je poskytnúť účastníkom základné poznatky o strese a jeho vplyve na prežívanie, správanie, pracovný výkon a zdravie, ako aj o možnostiach jeho zvládania. V prípade nadväznosti ďalších modulov bude účastníkom v rámci tohto školenia vysvetlená tiež podstata biofeedback metódy, jej účel, priebeh merania stresového profilu a tréningov.
- Školenie je realizované v rozsahu 6 hodín pre 10 – 12 účastníkov.

### STRESOVÝ AUDIT

- Ide o meranie tzv. individuálneho stresového profilu, ktorý umožní účastníkom identifikovať ich typické vzorce reaktivity počas stresu a zotavenia sa po strese. Každý účastník spozná, ako sa stres prejaví na jeho psychofyziológických hodnotách, s vysvetlením, ako môže tento vzorec ovplyvňovať jeho výkon a zdravie z dlhodobého hľadiska. Stresový audit mu zároveň ukáže, ako je jeho telo schopné sa po strese zotaviť. Súčasťou tohto modulu je tiež ukážka jedného biofeedback tréningu pre každého klienta a vypracovanie správy o individuálnom stresovom profile a výsledkoch prvého tréningu. Celý proces stresového auditu trvá približne 2,5 – 3 hodiny na každého účastníka.

### BIOFEEDBACK A/ALEBO NEUROFEEDBACK TRÉNINGY

- Prostredníctvom individuálne nastavených biofeedback a/alebo neurofeedback tréningov si účastníci najmä: zvýšia celkovú stresovú odolnosť; zredujú chybné reakcie a pracovné zlyhania; zredujú negatívne dôsledky stresu na ich zdravie a pracovný výkon; znížia riziko syndrómu vyhorenia; zvýšia svoju funkčnú kapacitu mozgu, zlepšia svoju pamäť a koncentráciu; zvýšia celkovú psychickú pohodu a zdravie.
- **Ako prebieha tréning?** Pri tréningu nejde len o použitie prístrojovej metódy, ale o komplexný a individuálny prístup ku každému klientovi, vrátane jeho edukácie. Tréning je preto realizovaný individuálne a vždy vychádza zo základného posúdenia každého klienta. Jedno sedenie trvá približne 40 – 50 minút. Počet tréningov je individuálny, závisí na celi, ktorý je potrebné dosiahnuť, na závažnosti problému, či na veku. Pri biofeedbacku sa pohybuje spravidla v rozmedzí 5 – 10 sedení, pri neurofeedbacku 20 – 30 sedení. Tréning je ideálne realizovať 1 – 3x za týždeň.



## PRE KOHO JE BIOFEEDBACK URČENÝ?

Biofeedback je určený najmä pre ľudí, ktorí:

- pracujú pod veľkým stresom, na pozícii vyžadujúcej maximálne nasadenie a sústredenie;
- pracujú mnoho hodín denne, riadia ľudí a majú veľkú zodpovednosť;
- chcú podávať veľký pracovný či športový výkon;
- chcú mať optimálnu kontrolu nad svojimi telesnými aj duševnými schopnosťami;
- chcú zlepšiť svoje reakcie na náročné situácie a stres;
- chcú zharmonizovať svoje telesné reakcie, myslenie a emócie;
- chcú zlepšiť svoju pamäť a efektívnejšie sa rozhodovať pod tlakom;
- chcú predísť vzniku civilizačných ochorení, zlepšiť svoje zdravie, odolnosť a psychickú pohodu.

## VÝHODY PRE ZAMESTNÁVATEĽA

Biofeedback tréning zamestnancov je pre zamestnávateľa prínosom najmä z dôvodu:

- optimalizácie výkonu zamestnancov;
- redukcie, resp. eliminácie zlyhaní ľudského faktora, teda chybných výkonov zamestnancov, ktorí pracujú pod veľkým stresom;
- zlepšenia reakcií zamestnancov na záťažové situácie a stres;
- zvýšenia efektivity rozhodovania sa zamestnancov pod tlakom;
- redukcie vzniku civilizačných ochorení zamestnancov, zlepšenia ich zdravia, odolnosti a psychickej pohody, teda zníženia ich práceneschopnosti.

## CENA PROGRAMU

Cena programu sa odvíja od modulov, ktoré si vyberiete, od veľkosti výcvikovej skupiny a požadovaného počtu tréningov na osobu. **Neváhajte nás kontaktovať, vypracujeme vám cenovú ponuku podľa konkrétnych požiadaviek vašej organizácie.**

## PERSONÁLNE ZABEZPEČENIE



### Mgr. Dita Leczová, PhD., MBA

Klinická psychologička, certifikovaná biofeedback a neurofeedback terapeutka, riaditeľka neziskovej organizácie Inštitút duševného zdravia – Umenie žiť, n. o. Má dlhoročné skúsenosti v oblasti vzdelávania dospelých a terapeutickej práci s klientmi (zdravou populáciou) aj pacientmi s rôznymi problémami v oblasti duševného zdravia (napr. závažné duševné poruchy, sexuálne deviácie). Pôsobila ako vysokoškolský pedagóg a lektorovala odborné školenia pre neziskové organizácie. Spolupracovala na medzinárodných vedecko-výskumných projektoch a je autorkou viacerých odborných publikácií.

### Mgr. Drahomíra Polakovičová, PhD.

Lektor v oblasti pracovnej psychológie a vzdelávania dospelých, Certifikovaný biofeedback terapeut, Konateľ spoločnosti Erasmus, s. r. o. Má dlhoročné skúsenosti ako expert, projektový manažér a lektor v mnohých projektoch zameraných na oblasť vzdelávania dospelých (kultúra bezpečnosti, efektivita pracovného procesu, projektové riadenie, leadership, koučing, eliminácia zlyhania ľudského faktora, a pod.). Spolupracovala ako autorka príručiek a expert v mnohých štúdiách v medzinárodných projektoch. Pôsobila ako lektor pracovnej psychológie na Slovenskej technickej univerzite.