



**HUMAN
DYNAMIC
EUROPE**

Od stresu k odolnosti

Ing. **Miriam Lachová**, MBA

koučka, podnikatelka, matka

Stres v práci

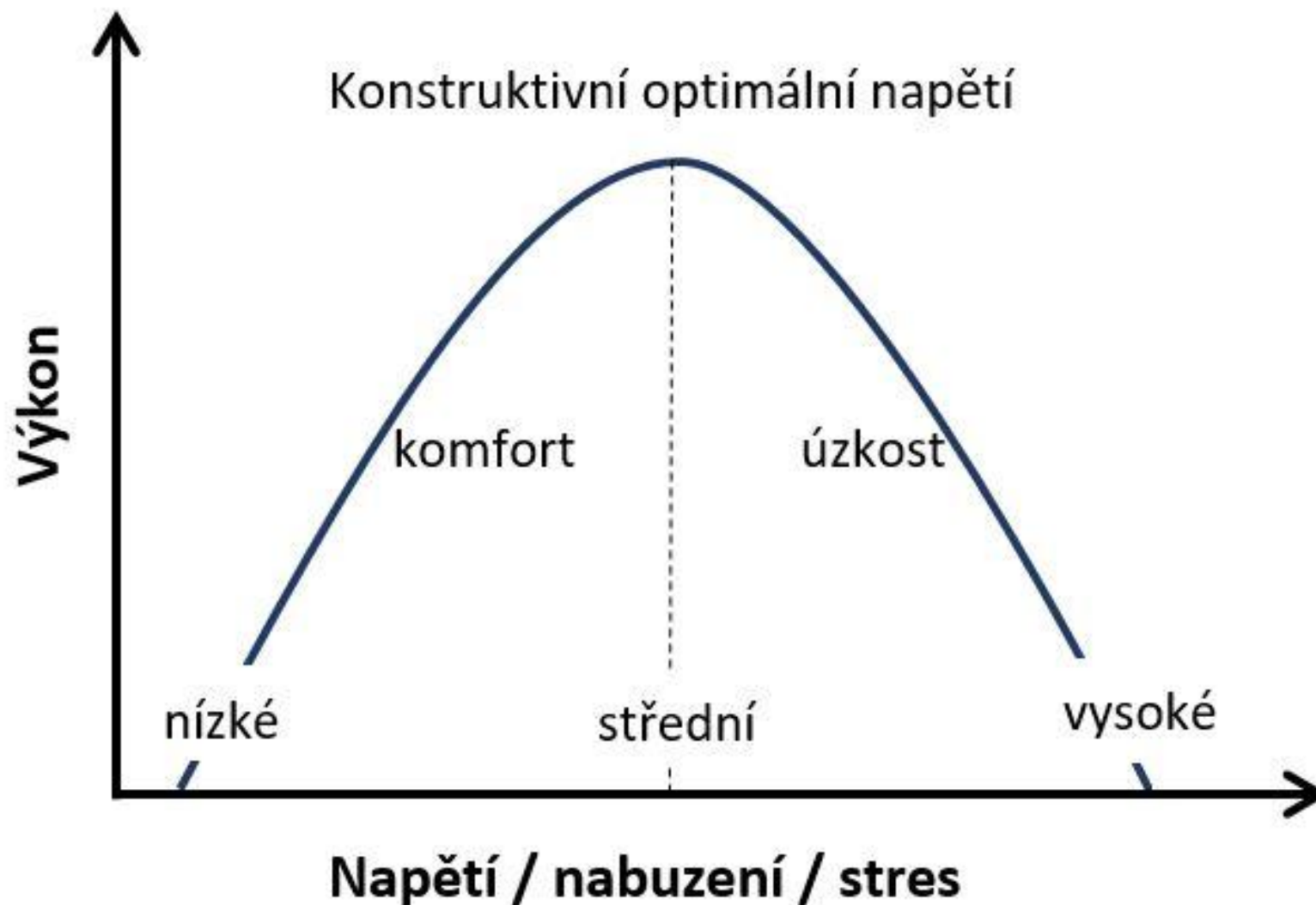
- 71 % zaměstnanců zažívá v práci stres nebo napětí.
- 2 z 5 zaměstnanců se potýkají se stresem, poklesem výkonu nebo problémy s duševním zdravím.
- Programy duševního zdraví (Employee Assistance Program) podle globální studie (141 000+ případů v 15 zemích) prokázali významné zlepšení v oblasti:
 - absence v práci (o 25–50 %)
 - presenteismu
 - pracovního stresu
 - pracovní angažovanosti
 - životní spokojenosti



A scenic mountain landscape. In the foreground, a green, rocky meadow leads to a small lake surrounded by tall, golden-brown reeds. The lake is nestled between steep, rocky mountains. The sky is filled with soft, white clouds. A power line tower is visible on the right side of the image.

Jaká je moje energie za poslední týden?

Co mě nejvíce vyčerpává?



Ref: Yerkes Dodson krivka

Co můžu udělat pro sebe?

- Dobrý spánek
- 15 min denně
- Co mám pod kontrolou
- Vlastní hranice
- Mimo komfortní zónu
- Vděčnost
- Odborná pomoc





**HUMAN
DYNAMIC
EUROPE**

STARÁME SE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ZAMESTNANCŮ

EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM:

Psychologické poradenství

24/7 krizová telefonická linka

Poradenství a koučink pro lídry a HR

Právní a finanční poradenství

[www.humandynamic.cz /.eu](http://www.humandynamic.cz/.eu)