

## Asertivně na stres svátečních chvil

Asi si řeknete, že období svátků a dovolených nemůže být zátěžové. Vždyť všichni si bereme v práci volno především proto, abychom si odpočinuli. Omyl. I pečlivě naplánované „prázdniny“ mohou být stresové a velice vypjaté. V takových chvílích je třeba projevit patřičnou asertivitu a dobře se obrnit. První pomoc o Vánocích, Velikonocích, o Dušičkách, stejně jako o svatém Mikuláši a Valentýnovi vám proto přináší kniha renomovaného českého autora a psychologa PhDr. Tomáše Nováka. Najdete v ní praktické rady, jak se dostatečně obrnit proti stresu svátečních chvil a nevšedních dnů, jak řešit problémy asertivně a s nadhledem. Můžete si udělat i několik testů a zjistíte, jak se při těchto výjimečných situacích chováte.