



ČESKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ
Úřad ČČK
169 00 Praha 6, Rozdělovská 63

TISKOVÁ ZPRÁVA ČESKÉHO ČERVENÉHO KŘÍŽE Z 19.11.2025

SEDM Z DESETI ZAMĚSTNANCŮ POSTRÁDÁ PODPORU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ: ČESKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ NABÍZÍ FIRMÁM ŘEŠENÍ

S kolegy trávíme často více času než s vlastní rodinou. A přesto se o tom, jak se nám v práci opravdu daří, mluví jen zřídka. Přitom stačí málo – vědět, jak podpořit druhého, jak o náročných tématech mluvit a jak se nenechat pohlit tlakem a stresem.



Duševní pohoda zaměstnanců je téma, které se ve firmách řeší stále častěji. HR specialisté i vedoucí pracovníci jsou přitom často první, za kým lidé přicházejí ve chvíli, kdy procházejí stresem, vyčerpáním nebo náročnou situací. Mnozí však takové rozhovory vedou bez opory v konkrétních postupech nebo tréninku, což může být náročné pro obě strany.

Český červený kříž proto připravil **celodenní kurz psychosociální podpory** určený přímo **pro HR profesionály, team leadery a vedoucí pracovníky**.

Právě oni ve firmách nejčastěji stojí v roli prvního kontaktu, když se někdo v týmu potýká se stresem, přetížením nebo náročnou životní situací. Během kurzu se HR profesionálové a vedoucí týmů naučí rozpoznat signály psychického přetížení u kolegů, i u sebe. Natrénují si, jak vést podpůrný rozhovor s člověkem, který se necítí dobře, způsobem, který nehodnotí a nepřidává tlak. Zároveň se naučí, jak řešit konflikty a pracovat s vlastní odolností. Součástí jsou znalosti sebepéče a wellbeingu např. formou technik groundingu a emoční první pomoci pro práci se stresem.

Kurz je veden prakticky a vychází z modelových i reálných situací z pracovního prostředí. Nabízí konkrétní techniky, které lze okamžitě využít v každodenní komunikaci s kolegy.

„Není potřeba mít odpovědi na všechno. Stačí vědět, jak vytvořit bezpečný prostor a jak podpořit člověka, který se necítí dobře. To se dá naučit - a přesně od toho tento kurz je,“ uvádí Mgr. et Bc. Jana Hadravová, vedoucí oblasti duševního zdraví a psychosociální podpory Českého červeného kříže.

Zájem firem o vzdělávání v oblasti duševní pohody v posledních letech výrazně narůstá. Stále více organizací si uvědomuje, že dobře nastavená interní podpora má pozitivní vliv nejen na zdraví zaměstnanců, ale také na stabilitu týmů, pracovní výkon a celkovou firemní kulturu.

Akreditovaný kurz psychosociální podpory proto Český červený kříž nabízí firmám i jednotlivcům a může být přizpůsoben konkrétním potřebám týmu či charakteru organizace.

V případě zájmu o tento kurz lze bližší informace získat na e-mailu psp@cervenykriz.eu .

Doc. Dr. Marek Jukl

prezident ČČK