

SZKOLENIE ŚREDNIO ZAAWANSOWANE

Radzenie sobie ze stresem i budowanie odporności psychicznej

STRES

Czas trwania: 2 dni

Umiejętność radzenia sobie ze stresem to jedna z najbardziej przydatnych kompetencji w dzisiejszym świecie.

Cele szkolenia

.....

- Poznanie natury stresu – czym jest, jak działa i jak na nas wpływa, jakie są jego czynniki
- Nabycie umiejętności rozpoznawania rodzajów stresu i podejmowania adekwatnych, świadomych reakcji
- Uświadomienie indywidualnych reakcji na stres
- Poszerzenie wachlarza możliwych reakcji na stres – zdobycie wiedzy i umiejętności nt. sposobów radzenia sobie z emocjami w sytuacjach stresujących
- Pogłębienie samoświadomości i nabycie umiejętności rozpoznawania sygnałów alarmowych organizmu tj. kiedy organizm mówi „dość”, a my nie chcemy tego do siebie dopuścić
- Zdobycie wiedzy na temat świadomego budowania równowagi i odporności psychicznej
- Poznanie technik wspierających budowanie równowagi i tzw. work-life balance oraz odporności psychicznej

Zalety

.....

- To szkolenie to czas dla Ciebie i inwestycja w siebie – umiejętność radzenia sobie ze stresem i budowania odporności psychicznej, to jedna z najbardziej potrzebnych obecnie kompetencji
- Warsztatowy charakter zajęć
- Niezbędna dawka teorii przeniesiona na praktyczny, codzienny grunt
- Duża dawka życiowej wiedzy z praktyki trenera – praktyki zarządczej i osobistej.
- Delikatny temat, bezpieczna atmosfera – temat życiowy, bardzo aktualny. Zachęcam do dzielenia się swoimi doświadczeniami i wątpliwościami z poszanowaniem indywidualnych granic każdej uczestniczki/każdego uczestnika

Dla kogo?

.....

- Szkolenie przeznaczone dla wszystkich, którzy czują się przeciążeni i pod presją, z którą sobie nie radzą



- Zapisz się, jeżeli chcesz dowiedzieć się, jak być w kontakcie ze sobą i dbać o swoją równowagę psycho-fizyczną

Wymagania

- Gotowość do autorefleksji i chęć zadbania o siebie
- Gotowość i otwartość na to, by zrobić jeden krok do przodu na drodze do budowania równowagi i odporności psychicznej



Program

1. Stres – czym właściwie jest i po co jest
 - a. Obiegowe opinie o stresie
 - b. Funkcje stresu – po co nam stres
2. Stres niejedno ma imię - rodzaje stresu
 - a. Eustress
 - b. Dystres
 - c. Neustres
3. Co nas stresuje - czynniki stresu
 - a. Skala stresu Holmesa i Rahe (test i omówienie wyników)
4. Co nam robi stres – wpływ stresu na organizm
 - a. Objawy i symptomy
 - b. Stres krótko- i długotrwały
 - c. Zaburzenia emocjonalne
 - d. Pamięć
 - e. Wypalenie
5. Oswajanie stresu – zrozumienie mechanizmów stresu
 - a. Fazy stresu wg. Seley'ego
 - b. Teorie i modele stresu (teoria transakcyjna, model behawioralno-poznawczy)
6. Radzenie sobie ze stresem - metody radzenia sobie w sytuacjach stresujących
 - a. Styl skoncentrowany na zadaniu, emocjach, unikaniu
 - b. Określanie swojego wpływu na sytuację
 - c. Techniki Dale'a Carnegy'ego
7. Idealna równowaga między życiem, a pracą – porozmawiajmy o tym, jak jest naprawdę
 - a. Jak osiągnąć równowagę
 - b. Dobrostan i świadome budowanie odporności psychicznej
 - c. Wybrane techniki relaksacyjne

