

Radzenie sobie ze stresem



Cele warsztatu

- Pogłębienie wiedzy na temat stresu.
- Nabycie umiejętności pracy z własnymi emocjami.
- Nabycie umiejętności pozytywnego wykorzystania sytuacji stresu zawodowego i ochrona przed jego negatywnymi skutkami - eustres i dystres.
- Nabycie pozytywnych nawyków zapobiegania nadmiernej reakcji na sytuacje stresowe.
- Poznanie metod długofalowych redukcji stresu i doraźnych sposobów radzenia sobie ze stresem.
- Praktyczne rozwijanie umiejętności radzenia sobie z obciążeniami w pracy.



Główne zagadnienia

- Mity i fakty na temat stresu.
- Konsekwencje długotrwałego stresu.
- Analiza „mojej reakcji na stres” i zmiana dialogu wewnętrznego.
- Sposoby organizacji własnej pracy a doświadczanie szkodliwego stresu.
- Sytuacje stresogenne.
- Typowe reakcje na zmianę.



Główne zagadnienia

- Metody doraźne i długofalowe radzenia sobie z reagowaniem na sytuacje trudne, zaskakujące, wywołujące napięcie...
 - Ćwiczenia relaksowo - koncentrujące
 - Aktywność fizyczna
 - Medytacja
 - Techniki NLP
 - Trening uważności „mindfulness”
- Koło życia i rytm dobowy .
- Określenie własnego programu wspierającego do niwelowania reakcji stresowych.



Korzyści ze szkolenia

- Poszerzysz swoją wiedzę na temat tego czym jest stres.
- Nabierzesz więcej zaufania do umiejętności rozwiązywania problemów.
- Zwiększysz swoją automotywację i stanowczość.
- Poznasz techniki umożliwiające kontrolę nad własnymi reakcjami w sytuacjach stresowych.
- Pogłębisz świadomość wzajemnych relacji wewnątrz organizacji.
- Odkryjesz jak jasno wyrażać swoje potrzeby w relacjach z innymi pracownikami.
- Będziesz mieć możliwość rozwijania umiejętności radzenia sobie ze stresem doraźnie i długofalowo.

