kod szkolenia: HE-PR-W&L / relaks_6h_PL

Jak odzyskać spokój i energię, dzięki prostym ćwiczeniom fizycznym, oddechowi i relaksacji?

Podstawowa wiedza na temat fizjologii stresu jest ważna z punktu widzenia radzenia sobie z wyzwaniami dnia codziennego. Techniki samoobserwacji, regulacji poziomu stresu poprzez ruch i oddech są bardzo przydatnym i podstawowym narzędziem, które mamy zawsze pod ręką i z których korzystać możemy praktycznie „zawsze i wszędzie”. Motywacja naszego logicznego umysłu do stosowania tych praktyk, tym większa, im bardziej wiemy, czemu działają.

Natomiast ugruntowaniem tej wiedzy i jedynym sposobem poznania jest praktyka. Jeśli poczujesz, że to działa, poczujesz zmianę, będziesz już zawsze sięgał po sprawdzone sposoby.

UWAGA: szkolenie trwa przez 6 dni, spotkanie danego dnia trwa tylko godzinę!

Przeznaczenie szkolenia

Szkolenie przeznaczone jest dla pracowników wszystkich szczebli, dla wszystkich, którzy chcą skutecznie zarządzać swoimi reakcjami, relacjami i poziomem stresu.

Korzyści wynikające z ukończenia szkolenia

- poprawa funkcjonowania na co dzień – zwiększona odporność na stres

- Większa świadomość ciała i zachodzących w nim zmian pod wpływem sytuacji stresowych, pozwalająca na szybsze reagowanie na szkodliwe napięcie, w celu kontrolowanego rozładowania i rozluźniania
- Nauka technik pomocnych w opanowaniu wysokiego poziomu stresu w tym technik oddechowych i relaksacyjnych
- Zmiana funkcjonowania na bardziej świadome, zarządzanie stresem i emocjami w życiu zawodowym i prywatnym
- Poprawa funkcjonowania w życiu zawodowym i prywatnym poprzez zmniejszenie reaktywności na różne sytuacje, większa otwartość i optymizm. Działanie w zaangażowaniu społecznym, zamiast działanie z poziomu lęku – reakcji walki lub ucieczki
- Poprawa relacji zawodowych
- Skuteczne rozwiązywanie pojawiających się trudności

Oczekiwane przygotowanie słuchaczy

Wygodny nie krępujący ruchów strój (nie jest konieczny, ale ułatwi korzystanie ze szkolenia)
Zalecane spokojne otoczenie.

Język szkolenia

język: PL

Czas trwania

6 dni / 6 godzin

Agenda szkolenia

1. Czym jest stres i jak go rozpoznać?
2. Obserwacja ciała, zwiększająca świadomość i sprowadzająca do bycia TU i TERAZ.
3. Medytacja – trening mózgu, pozwalający na świadome życie, redukcję lęku i zwiększenie koncentracji.
4. Ćwiczenia fizyczne i oddechowe, zwiększające świadomość i odporność na stres.

5. Relaksacje: trening autogenny Schultza, trening Jacobsona i inne.
6. Jak oddechem i prostymi ćwiczeniami pobudzić część nerwu błędnego, odpowiedzialną za powrót do stanu rozluźnienia i zaangażowania społecznego.