

Akademia odporności na stres - jak wzmocnić odporność psychiczną poprzez zarządzanie stresem i emocjami

Akademia odporności na stres składa się z 5 sesji szkoleń online.

Aktualna sytuacja, w jakiej się znaleźliśmy dostarcza dużo stresu i wywołuje wzmożony niepokój. W tej chwili nasza odporność psychiczna jest mocno testowana. Wszyscy muszą się odnaleźć w nowej rzeczywistości – chaos, praca zdalna, bezradność, dużo emocji, brak możliwości bezpośredniej komunikacji, lęk o przyszłość, niepewność.

Właśnie teraz tak ważne jest, by zrozumieć, jak działa odporność psychiczna i jak zadbać o swój stan emocjonalny, by stawić czoła trudnościom, przed którymi stoimy.

Dzięki rozwojowi odporności psychicznej możemy w znaczący sposób podnieść własną zdolność radzenia sobie z trudnościami, zachować równowagę emocjonalną, łatwiej adaptować się do zmian, unikać negatywnych efektów nadmiernego stresu i dzięki temu lepiej radzić sobie z sytuacją.

Co najważniejsze odporność psychiczna jest to cecha elastyczna naszej osobowości, którą możemy rozwijać z wykorzystaniem konkretnych narzędzi.



Przeznaczenie szkolenia

Szkolenia kierowane są do menedżerów, specjalistów HR jak i szergowych pracowników. Dedykowane wszystkim, którzy mierzą się ze stresem w obecnej trudnej rzeczywistości.



Korzyści wynikające z ukończenia szkolenia

Podczas warsztatu dowiesz się:

- Jak działa stres i jak możesz nad nim zapanować?
- Czym jest odporność psychiczna i jakie możesz mieć korzyści z jej wzmocnienia?
- Jak wpływać na nastawienie i własne reakcje, by lepiej sobie radzić w sytuacjach stresu i dużej niepewności oraz z trudnymi emocjami?
- Jak wzmocnić swoją siłę psychiczną – jak trenować umysł, by był silny i lepiej radził sobie z przeciwnościami?



Oczekiwane przygotowanie słuchaczy

Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania.



Język szkolenia

Szkolnie: polski

Materiały: polski



Czas trwania

1 dni / 2 godzin

Agenda szkolenia

- Odporność psychiczna jako umiejętność zarządzania sobą – jak ją doskonalić i rozwijać?
- Być odpornym na stres i skutecznie nim zarządzać... Czy to się uda?
- Jak panować nad emocjami – metody wzmacniania samokontroli emocjonalnej – model ABCD i technika SBNRR.
- Techniki błyskawicznej redukcji poziomu stresu i napięcia.