

Rezyliencja - cenna zdolność obecnych czasów

Stres jest nieodłączną częścią naszego życia, towarzyszącą nam od początku ludzkości. W psychologicznym ujęciu jest to reakcja organizmu na każdą zmianę lub obciążające bodźce występujące w otoczeniu. Sam stres jest zjawiskiem pozytywnym utrzymującym nasz organizm w gotowości do działania. Jednak jego długoterminowe działanie powoduje wyczerpanie organizmu, co ma negatywne konsekwencje zarówno dla efektywnego wykonywania pracy jak i dla zdrowia.



Przeznaczenie szkolenia

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą ukształtować w sobie fundamenty spokoju oraz spokojniej podchodzić do zmian.



Korzyści wynikające z ukończenia szkolenia

Po ukończeniu zajęć uczestnik:

- Potrafi konsekwentnie budować i umacniać swoją wartość i autorytet.
- Wie jakie są objawy wypalenia zawodowego, potrafi rozpoznać je u siebie i im zapobiegać.
- Wie jak radzić sobie ze stresem w sytuacjach osobistych i biznesowych.
- Ma świadomość indywidualnych czynników stresogennych.
- Zna swój styl działania w sytuacjach stresowych.
- Wie jak obniżyć napięcia w sytuacjach stresowych.
- Zna sposoby radzenia sobie w sytuacjach przeciążenia.

Zastosowane metody pracy oddziałują na postawy uczestników. Realna ocena zmiany postaw jest możliwa w miejscu pracy uczestników.



Oczekiwane przygotowanie słuchaczy

.



Język szkolenia

Szkolenie: polski



Czas trwania

1 dni / 5 godzin

Agenda szkolenia

1. Lepiej zapobiegać niż leczyć – jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu?
 - Moja motywacja do pracy – rola motywacji wewnętrznej.
 - Symptomy wypalenia zawodowego oraz techniki ochrony przed wypaleniem (np. koło życia).
 - Work & life balance – równowaga to podstawa.
2. Budowanie autorytetu i poczucie własnej wartości
 - Czynniki budujące autorytet.
 - Czynniki podważające autorytet.
 - Budowanie wiarygodnego wizerunku i pozycji.
 - Budowanie własnej wartości – niska samoocena oraz jej wpływ na kształtowanie obrazu naszej rzeczywistości.
3. Sytuacje trudne w komunikacji
 - Rodzaje emocji i ich wpływ na komunikację.
 - Wpływ stylu komunikacji na sposób odbioru informacji.
 - „Trudny rozmówca” a „trudna sytuacja”.
 - Sytuacje trudne, z którymi możemy spotkać się w komunikacji z zespołem oraz sposoby radzenia sobie z nimi.
 - Kontrola emocji w reakcji na krytykę i sposoby radzenia sobie z nią.
4. Równowaga między ciałem i umysłem – radzenie sobie ze stresem
 - Inteligencja emocjonalna – jak może pomóc?
 - Krzywa stresu i jej wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne.
 - Techniki kotwiczenia zasobów i sposoby radzenia sobie z emocjami.

5. Osobiste czynniki stresogenne

- Warunki wykonywania oraz sposób wykonywania pracy jako czynnik stresogeny.
- Osobista mapa reakcji na stres – objawy fizyczne, psychologiczne, poznawcze, społeczne.
- Indywidualne sposoby działania w stresie na podstawie Kwestionariusz Radzenia sobie w Sytuacjach Stresowych/Trudnych.

6. Metody radzenia sobie ze stresem i obniżaniem napięcia

- Technika relaksacji Jacobsona.
- Trening autogenny Schultza.
- Praca z ciałem.
- Kotwiczenie stanów emocjonalnych.
- Reframing.
- Techniki oddechowe.
- Wyobraźnia jako metoda kontroli poziomu stresu.
- Techniki z poznawczo-behawioralne.

7. Plany indywidualne

- Każdy z uczestników omawia sytuację, która jest dla niego najbardziej stresogenna w pracy i przy wsparciu trenera przygotowuje plan działań pozwalających na obniżenie poziomu stresu w momencie jej wystąpienia.