

## Trening radzenia sobie ze stresem

*„Minuta spędzona w stresie trwa dłużej niż godzina w relaksie”.*

**Anonim**

Dwa dni do oddania projektu, a Ty jesteś w połowie jego realizacji; dostałeś zadanie od szefa i kompletnie nie wiesz jak sobie z nim poradzić; pozwoliłeś sobie dorzucić jeszcze jedna aktywność, mimo że już nie wyrabiasz się ze swoimi zadaniami... Czy te sytuacje są Ci znajome? Jeśli tak to...

**TAK! – to szkolenie jest właśnie dla Ciebie.**

„Jesteś jedyną osobą na świecie, która może wykorzystać twój potencjał” (Zig Ziglar) a my z przyjemnością pomożemy Ci uruchomić Twoje umiejętności w obszarze radzenia sobie w sytuacjach stresowych. W czasie tego warsztatu przyjrzymy się wspólnie jaki jest Twój obecny styl działania i reakcji stresowych, z czego one wynikają i jakie są ich konsekwencje. Wyposażymy Cię w wiedzę nt technik radzenia sobie z tymi trudnymi sytuacjami i stworzymy możliwości do ich przećwiczenia. Wesprzemy Cię też w budowaniu Twojej własnej strategii i planu działania na wypadek pojawiających się w przyszłości sytuacji stresowych.

### W trakcie szkolenia Uczestnicy:

- Dowiedzą się na czym polega specyfika stresu - jego źródła i znaczenie
- Poznają swój indywidualny sposób reakcji w sytuacjach stresowych i jego konsekwencje
- Poznają i przećwiczą różne sposoby radzenia sobie ze stresem
- Sporządzą plan działania będący mapą w sytuacjach stresowych

### Zagadnienia:

- Czym jest stres i jakie ma dla nas znaczenie?
- Psychologia i fizjologia reakcji stresowych
- Przyczyny i źródła stresu
- Indywidualny styl funkcjonowania w sytuacjach stresujących
- Metody i techniki radzenia sobie ze stresem krótko i długotrwałe (m.in. strefy wsparcia, samoocena, techniki wyobrażeniowe, czerwone światło, zmiana myśli)
- Narzędzia wspierające równowagę emocjonalną w sytuacjach zawodowych (m.in. asertywna komunikacja, kontraktowanie aktywności, techniki planowania i organizacji czasu pracy)
- Techniki obniżania napięcia i techniki relaksacyjne (m.in. trening autogenny Shultza, technika medytacji Bensona, techniki oddechowe)
- Plan działania w sytuacjach stresujących

### Formy pracy wykorzystywane w czasie szkolenia:

- Praca indywidualna
- Praca w grupach
- Mini wykłady interaktywne
- Prezentacje
- Test psychologiczny
- Kwestionariusze
- Burze mózgów
- Dyskusje
- Trening relaksacyjny na karimatach

**Dostępne wsparcie po zakończeniu szkolenia:**

- Rozwiązania dopasowane indywidualnie do grupy szkoleniowej, oczekiwań uczestników oraz zakresu szkolenia/pakietu szkoleniowego

**Po szkoleniu szefowie zespołów:**

- Otrzymują zadania związane z treściami szkolenia, które są omawiane w trakcie teleklas/konsultacji telefonicznych/spotkań indywidualnych
- Biorą udział w teleklasach pozwalających na omówienie zadań poszkoleniowych, znalezienie odpowiedzi na pojawiające się pytania oraz na dzielenie się pierwszymi doświadczeniami
- Otrzymują przez okres dwóch miesięcy wiadomości z pomocnymi wskazówkami
- Chętni Uczestnicy są prowadzeni w sposób coachingowy do uzyskania satysfakcjonujących wyników