

Zarządzanie stresem

Czas trwania: 16 godz.

Koszt: 299 zł



Szkolenie skierowane jest do osób narażonych w swej codziennej pracy na czynniki stresogenne. Udział w szkoleniu pozwoli uczestnikom na szybkie rozpoznanie czynników stresowych pojawiających się w ich organizacji i otoczeniu pozazawodowym. Uczestnicy szkolenia nabędą umiejętność rozróżniania stresu negatywnego od pozytywnego, co z kolei pozwoli im na przeciwdziałanie stresowi negatywnemu oraz na twórcze wykorzystanie stresu pozytywnego. W trakcie szkolenia uczestnicy poznają praktyczne metody przeciwdziałania stresowi, m.in. relaksacja, żonglowanie oraz stworzą własne strategie antystresowe.

Program szkolenia:

1. Pojęcie „stresu” – czym jest?
2. Źródła i rodzaje stresu
3. Konsekwencje długotrwałego stresu
4. Inteligencja emocjonalna – „królowa wśród sakiewek z napisem inteligencja”
5. Wpływ naszego myślenia i działania na pojawiający się stres
6. Wybrane zagadnienia komunikacji interpersonalnej:
7. Techniki radzenia sobie ze stresem
8. Opracowanie indywidualnej strategii radzenia sobie ze stresem