

Szkolenie otwarte Ja ponad stresem

Wykorzystaj ten dzień dzisiejszy. Obiema rękoma obejmij go. Przyjmij ochoczo, co niesie ze sobą: światło, powietrze i życie, jego uśmiech, płacz, i cały cud tego dnia. Wyjdź mu naprzeciw.

Phil Bosmans

Opis szkolenia

Cele szkolenia:

- Wzrost świadomości związanej ze znaczeniem stresu w naszym życiu i naszego wpływu na radzenie sobie z nim.
- Poznanie i przećwiczenie strategii działania i narzędzi zarządzania stresem – przeciwdziałanie czynnikom stresu oraz jego objawom.
- Zainspirowanie do wybrania konkretnych działań do zastosowania w swoim życiu.

Profil uczestnika: Wszystkie osoby, które doświadczają stresu w swoim życiu zawodowym i poszukują inspiracji do radzenia sobie z nim w sposób proaktywny. Dyrektorzy, Kierownicy, Sprzedawcy, Konsultanci i inni Pracownicy rozumiejący wpływ stresu na efektywność zawodową i osobistą, gotowi do pracy nad poszukiwaniem nowych rozwiązań radzenia sobie ze stresem i zarządzaniem nim.

Ważne: Program szkolenia „Ja ponad stresem” wymaga gotowości i otwartości do pracy nad sobą, skupienia się na byciu „tu i teraz”. Uczestnicy biorący udział w szkoleniu proszeni są o wygodny ubiór (lub sportowy strój na zmianę) umożliwiający swobodne poruszanie się.

Korzyści dla uczestnika:

Po szkoleniu uczestnicy:

- Wiedzą jakie są metody radzenia sobie ze stresem.
- Lepiej zauważają i diagnozują symptomy stresu w swoim życiu.
- W sposób świadomy wykorzystują narzędzia obniżające poziom stresu w sytuacjach alarmowych.
- Mają wyższe poczucie wpływu na sytuację i swoje samopoczucie w sytuacjach stresogennych.
- Posiadają stworzony w trakcie spotkania indywidualny plan działań radzenia sobie ze stresem.

Szkolenie składa się z 2 elementów:

1. **Webinar (1,5 h)**, podczas którego trener prowadzący porusza podstawowe kwestie związane z zagadnieniem stresu oraz przekazuje uczestnikom kluczowe informacje dotyczące przebiegu warsztatu „Ja ponad stresem”.
2. **Warsztat „Ja ponad stresem”**, podczas którego każdy uczestnik będzie miał okazję do pracy z grupą i konsultacji indywidualnych z coachem współprowadzącym warsztat.

Stosowane metody:

Ćwiczenia indywidualne i zespołowe, inspiracja (teoria) poparta licznymi przykładami z życia, techniki relaksacyjne i oddechowe, dzielenie się doświadczeniami.

W trakcie szkolenia odbędą się ćwiczenia relaksacyjne a także wyjście poza salę szkoleniową.

W skład materiałów szkoleniowych dla uczestników wchodzi:

- **Poradnik/podręcznik** dokumentujący przekazaną wiedzę w bardzo praktycznej formie,
- **Zestaw narzędzi do autodiagnozy poziomu stresu.**

Trenerzy: Małgorzata Olszanowska, Aleksandra Kostyra, Alicja Firsowicz-Madej, Katarzyna Dorna

Liczebność grupy: 8 – 15 osób

Czas trwania: 2 dni (9:00-17:00)

Miejsce: Warszawa

Koszt uczestnictwa (2 dni szkolenia): 2 600* PLN za osobę (+23% VAT)

* Założenia:

- Powyższa kwota jest kwotą netto i zostanie powiększona o podatek VAT.
- Powyższa kwota zawiera koszty uczestnictwa w programie, materiałów dydaktycznych, sali szkoleniowej i sprzętu konferencyjnego, obiadu i przerw kawowych dla uczestników.
- Powyższa kwota nie zawiera kosztów transportu uczestników na miejsce szkolenia i ich zakwaterowania w przypadkach kiedy jest to konieczne.
- Podana powyżej kwota obowiązuje do końca 2018 roku. Po tym terminie może ulec zmianie.

Zawartość szkolenia

A może stresu nie ma?

- Definicja zjawiska
- Wpływ stresu na organizm i efektywność osobistą – różne perspektywy

- Stres długoterminowy i sytuacje alarmowe – jak poznać co się dzieje?
- Różne oblicza stresu – wpływ na motywację do działania

Natura czy kultura

- Mechanizmy, które nami rządzą, ich niedoskonałość w dzisiejszej rzeczywistości
 - Walcz i uciekaj – a co z analizą intelektualną?
- Stres w naszym ciele i umyśle – na co mam wpływ a z czym trzeba się pogodzić, co robić?

Poczuj siebie - poczuj swój stres i zastanów się czym jest dla Ciebie

- Zwiększanie wrażliwości na sygnały płynące z naszego ciała
 - Moje potrzeby i decyzje
 - Oddycham więc jestem
- Jak odblokować ciało, aby dostrzec i rozumieć stres w sobie?

Zapomnij się - doświadczenie i nauka wybranych metod radzenia sobie ze stresem

- Podróż w nieznaną – konfrontacja ze swoimi nawykami
 - Korzystanie z doświadczenia i kreatywności grupy
 - Techniki oddechowe, relaksacyjne, ćwiczenia i doświadczenia odprężające

Moje źródła energii w życiu osobistym i w pracy

- Autodiagnoza własnych zasobów
- Budowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem – poszukiwanie pomysłów i inspiracji
- Kto zarządza – stres czy ja?
 - Odpowiedzialność za swoje decyzje i działania
 - Indywidualny Program Antystresowy