

Ja ponad stresem

Szkolenie otwarte

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.

Korzyści dla uczestnika:

Dzięki 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.

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.

Liczebność grupy:

6 - 12 osób

Czas trwania:

2 dni (9:00-17:00)

Miejsce:

Warszawa

Koszt uczestnictwa: 3 900* 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

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 dostrzegać i rozumieć stres w sobie?

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

- 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