

WARSZTATY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

TEMATY PORUSZANE NA WARSZTACIE:

1. Czym jest stres i na czym polega jego natura – przyjaciel czy wróg?
2. Ciało a umysł, czyli jakie sygnały wysyła nam organizm przy narastającym stresie
3. Sposoby redukcji napięcia fizycznego i psychicznego (rola oddechu, relaksacja, wizualizacja, rola śmiechu)
4. Na czym budować, czyli analiza mocnych i słabych stron osobowości i kompetencji w starciu z destrukcyjnym stresem
5. Sytuacje w pracy, w których spotykam stres
6. Radzenie sobie z nieprzyjemnymi emocjami (złość, gniew)
7. Schematy myślenia - "Nie rzeczy są straszne, ale wyobrażenia o nich, które doprowadzają do stresu"
8. Higiena psychiczna, na co dzień

CO MOŻESZ ZYSKAĆ:

1. Nauczysz się rozpoznawać w sobie sygnały narastającego stresu
2. Dowiesz się, jaki jest optymalny poziom stresu dla ciebie
3. Poszerzysz umiejętność rozpoznawania symptomów stresu w pracy
4. Będziesz mógł przećwiczyć sposoby redukcji napięcia pod okiem prowadzących
5. Zdasz sobie sprawę z wpływu twojego myślenia, na to jak doświadczasz stresu
6. Możesz zyskać wiedzę, jak dbać o siebie, na co dzień
7. Będziesz miał możliwość stworzyć mapę swoich potencjałów przydatnych w radzeniu sobie ze stresem
8. Przećwiczysz umiejętność przejmowania kontroli nad nieprzyjemnymi emocjami w bezpiecznych warunkach

FORMA I METODY PRACY:

1. Małe grupy warsztatowe do 12 osób
2. Zajęcia z wykorzystaniem aktywnego udziału uczestników
3. Uczestnicy otrzymują komplet potrzebnych materiałów