

Jak radzić sobie ze stresem i emocjami

Czas trwania: 1 lub 2 dni

Dla kogo:

W obecnej sytuacji, czasie niepewności, erze Covid 19 i tzw. rzeczywistości VUCA, świata złożonego, wciąż zmieniającego się, niepewnego, przeciążonego ilością informacji jest nam trudno zachować równowagę życiową, warsztaty uczą radzenia sobie w emocjonujących sytuacjach, budowania dobrostanu w życiu.

Cel szkolenia:

Pozyskanie praktycznej wiedzy na temat objawów i skutków stresu, oraz sposobach jego ograniczania

Korzyści dla uczestników szkolenia:

- Poszerzą wiedzę z zakresu fizjologii, objawów i skutków stresu
- Poznają praktyczne metody radzenia sobie w emocjonujących sytuacjach
- Pogłębią wiedzę na temat wagi budowania dobrostanu w życiu
- Zgłębią wiedzę w zakresie dostępnych narzędzi kształtowania równowagi życiowej

Metodologia zajęć:

Metody szkoleniowe: wykład interaktywny, prezentacja multimedialna, quiz, film, dyskusja w grupie, ćwiczenia indywidualne, w parach i podgrupach

Zakres tematyczny:

1. Niespokojne czasy, świat VUCA, świat nieustannych zmian. Jak radzić sobie z tym, na co nie mamy wpływu. Kręgi Covey'a i zasada proaktywności
2. Czy to dobrze czy źle, że odczuwam stres?
 - eutres i dystres
 - rola stresu w naszym życiu
 - stres a efektywność
 - stres a reakcje w ciele
 - skala stresu Holmesa i Rahe'a
3. Stresory i sposoby ich ograniczania. Typologia osobowości DISC a źródła stresu
4. Świat emocji i jego tajemnice
 - Rodzaje emocji
 - Emocje podstawowe Ekmana
 - Rozpoznawanie i wyrażanie emocji
5. Inteligencja emocjonalna kompetencją XXI wieku. Samoświadomość, samoocena i samokontrola-kompetencje psychologiczne inteligencji emocjonalnej
6. Osobista apteczka antystresowa. Metody ułatwiające radzenie sobie ze stresem i emocjami
7. Indywidualny plan rozwoju w zakresie zarządzania emocjami i stresem
8. Trening relaksacyjny wykorzystujący techniki oddechowe