



**Stres** - zwykle pojmowany jako pejoratywny, nieprzyjemny stan utrudniający nam działanie, Kojarzony z gęsią skórką i demobilizacją czynności życiowych naszego organizmu zarówno na poziomie biologicznym jak i psychicznym.

Nie każdy wie, że stres może być motorem działania, który napędza nas do osiągnięcia celów.

Czy więc jest cała gama stresów, które jedne przyjmujemy z radością a innych unikamy jak ognia?

I jak to jest, że to co dla jednych jest przyjemną stymulacją dla innych jest chamulcem? Jak przekuć tę mobilizację organizmu na naszą korzyść?

Zapraszamy do zapoznania się z projektem szkolenia „Stres- od przeszkody do motywatora”, który zawiera przykładowe zagadnienia poruszane na warsztacie a który zostanie uzupełniony bądź zmodyfikowany po zbadaniu Państwa potrzeb dotyczących tej tematyki.

Cele szkolenia

Celem szkolenia jest zapoznanie się z wieloaspektową definicją stresu i nauczenie się pojmować go i wykorzystywać jako konstruktywne narzędzie mobilizujące do pracy.

Dzięki szkoleniu uczestnicy

- poznają mechanizmy powstawania stresu
- poznają zjawiska stresu i sposoby radzenia sobie z jego skutkami,
- poznają własny styl reagowania na stres, jego indywidualne przejawy i skutki
- nauczą się efektywnego radzenia sobie z sytuacjami stresogennymi.
- nabędą umiejętności skutecznego osiągania celów mimo warunków stresogennych
- Nabycie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach podwyższonego poziomu stresu
- nabędą umiejętności zapobiegania nadmiernemu stresowi w pracy oraz konstruktywnego wykorzystania go.
- poznają techniki relaksacyjne pozwalające na przepracowanie- a nie kumulowanie, stresu.

Czas trwania szkolenia

2dni (16 godzin)

Metodologia

Szkolenie prowadzone jest metodą warsztatową z zastosowaniem:

- wykładu
- testów autodiagnozy
- ćwiczeń indywidualnych i zespołowych;
- analizy przypadków, gier i symulacji
- wspólnych dyskusji, refleksji i podsumowań
- Ćwiczeń technik relaksacyjnych



#### Materiały:

Uczestnicy szkolenia otrzymają indywidualne, dedykowane materiały, zawierające teoretyczną podstawę omawianą na szkoleniu, jak również w materiałach będzie część ćwiczeniowa do wykorzystania po szkoleniu.

#### Projekt szkolenia :

##### 1. Co to jest stres i po co się nim zajmować?

- Transakcyjna teoria stresu i teoria zachowania zasobów
- Zjawiska obejmujące pojęcie stresu-Stres jako transakcja między człowiekiem a sytuacją
- Rodzaje stresu
- Symptomy stresu
- Czynniki stresu.
- Modele reakcji na stres
- Style, strategie i procesy radzenia sobie ze stresem

##### 2.Człowiek i stres

- Rola osobowości, zdarzenia oraz czynników kontekstowych i sytuacyjnych
- rola oceny sytuacji stresowej
- Modele reakcji na stres: preferowane i dostosowane
- Dynamika i bilans spraw życiowych
- Rozpoznawanie i kontrolowanie własnych emocji
- Monolog wewnętrzny jako narzędzie radzenia sobie ze stresem
- Wzrost postresowy- czyli to do czego dążymy
- Moje mocne i słabe strony w radzeniu sobie ze stresem – program działania

##### 3.Pracownik i stres

- konstruktywne wykorzystanie stresu
- Zarządzanie stresem- pozytywne skutki mobilizujące
- rola stresu w zarządzaniu.
- utrapienia dnia codziennego i ich wpływ na efektywność pracownika.
- Znaczenie relacji z drugim człowiekiem radzeniu sobie ze stresem
- higiena pracy a stres

##### 4. Obniżanie napięcia emocjonalnego - praca z ciałem

- Techniki oddychania
- Ćwiczenia fizyczne (świadomość własnego ciała, ćwiczenia wspomagające relaksację)
- Elementy muzykoterapii
- Techniki doskonalenia koncentracji
- Techniki relaksacyjne – relaksacja neuromięśniowa, wizualizacja, trening Lazarusa i inne.

Kontakt: zespół dobreszkolenia.pl