

Radzenie sobie ze stresem

I. Ćwiczenie umiejętności rozpoznawania sytuacji stresowych

1. Sporządzanie mapy sytuacji stresogennych przez każdego uczestnika
2. Oznaczanie nasilenia emocji
3. Odkrywanie przyczyn: stereotypów i przekonań będących przyczyną nadmiernego stresu

II. Planowanie i świadome kierowanie życiem (czasem) jako profilaktyka radzenia sobie ze stresem

1. Indywidualne ustalanie celów
2. Wyznaczanie priorytetów by umiejętnie oddzielać to, na co mamy wpływ, od tego, co jest poza naszą kontrolą: techniki radzenia sobie ze stresem w przypadku jednych i drugich sytuacji
3. Świadome planowanie zadań i wypoczynku
4. Co daje prawdziwy wypoczynek a co jest tylko pozornym odreagowaniem stresu – matryca Eisenhowera (kryterium ważności i pilności zadań)

III. Elementy Inteligencji Emocjonalnej oraz komunikacji z ludźmi zmniejszające stres w sytuacjach społecznych

1. Świadomość własnych emocji
2. Świadomość i umiejętnie rozpoznawanie uczuć innych ludzi
3. Zdrowe zachowania w sytuacji konfliktu: radzenie sobie z własną złością oraz adekwatne i asertywne reagowanie na złość innych
4. Asertywne odmawianie i wyrażanie swoich potrzeb jako sposób na unikanie sytuacji stresowych
5. zdrowe pomaganie
6. Jak dbać o „złożoność ja”
7. Jak pielęgnować bliskie związki

IV. Radzenie sobie ze stresem podczas wystąpień publicznych

1. Negatywne przekonania, które zwiększają treść?
2. Co zrobić, by przestać wymyślać „czarne scenariusze”?
3. Techniki obniżania tremy przed i w trakcie wystąpienia
4. Budowanie kontaktu z publicznością jako sposób na obniżanie tremy
5. Jak się autoprezentować, by mieć mniejszą treść?
6. Relaksacja tuż przed wystąpieniem
7. Entuzjazm: czyli atak zamiast obrony
8. Techniki podnoszenia pewności siebie podczas wystąpień

V. Dbalność o zdrowie by obniżyć skłonność do reakcji stresowych

1. Jak prawidłowo chodzić, siedzieć, stać?
2. Jak zdrowo oddychać
3. Czym jest medytacja i jak ją praktykować?

4. Higiena życia codziennego i sport

5. Ćwiczenia relaksacyjne wraz z zestawem zadań do samodzielnego wykonywania w domu

Metody i techniki pracy wykorzystywane podczas szkolenia

Praca indywidualna z kwestionariuszami

Rozmowa Praktyczne ćwiczenia relaksacyjne

Praktyczne ćwiczenia medytacji

Mini wykłady – prezentacje Power-point