

„Stres: jak sobie z nim radzić i jak z niego korzystać”

Opis szkolenia:

Szkolenie stres pozwala na poznanie i przyjrzenie się własnym predyspozycjom, osobowości, mocnym i słabym stronom. Podczas szkolenia stres uczestnicy pracują nad zwiększeniem samoakceptacji, dostrzegają i wykorzystują własne zdolności i umiejętności. Poznają różnego rodzaju techniki relaksacyjne pozwalające na szybkie zregenerowanie się po stresujących sytuacjach i spotkaniach.

Uzyskane umiejętności:

- dostrzeganie pozytywów w trudnych sytuacjach
- umiejętność dostosowania się do sytuacji stresowych
- umiejętność regenerowania się po stresujących spotkaniach
- opanowanie technik redukujących zmęczenie

Program szkolenia:

I. Ćwiczenie umiejętności rozpoznawania sytuacji stresowych

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

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

- Indywidualne ustalanie celów
- 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
- Świadome planowanie zadań i wypoczynku
- 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

- Świadomość własnych emocji
- Świadomość i umiejętne rozpoznawanie uczuć innych ludzi
- Zdrowe zachowania w sytuacji konfliktu: radzenie sobie z własną złością oraz adekwatne i asertywne reagowanie na złość innych
- Asertywne odmawianie i wyrażanie swoich potrzeb jako sposób na unikanie sytuacji stresowych
- zdrowe pomaganie
- Jak dbać o "złożoność ja"
- Jak pielęgnować bliskie związki

IV. Radzenie sobie ze stresem podczas wystąpień publicznych

- Negatywne przekonania, które zwiększają treść?
- Co zrobić, by przestać wymyślać "czarne scenariusze"?
- Techniki obniżania tremy przed i w trakcie wystąpienia
- Budowanie kontaktu z publicznością jako sposób na obniżanie tremy
- Jak się auto prezentować, by mieć mniejszą treść?
- Relaksacja tuż przed wystąpieniem
- Entuzjazm: czyli atak zamiast obrony
- Techniki podnoszenia pewności siebie podczas wystąpień

V. Dbalność o zdrowie by obniżyć skłonność do reakcji stresowych

- Jak prawidłowo chodzić, siedzieć, stać?
- Jak zdrowo oddychać
- Czym jest medytacja i jak ją praktykować?
- Higiena życia codziennego i sport
- Ćwiczenia relaksacyjne wraz z zestawem zadań do samodzielnego wykonywania w domu

Metodologia:

Podczas szkolenia wykorzystujemy następujące metody szkoleniowe:

- Praca indywidualna z kwestionariuszami
- Rozmowa
- Praktyczne ćwiczenia relaksacyjne
- Praktyczne ćwiczenia medytacji
- Mini wykłady - prezentacje Power-point

Informacje organizacyjne:

Ilość godzin szkolenia: 12 godzin / 2dni

Godziny szkolenia: 9:15-15:15

Miejsce szkolenia: Łódź, ul Piotrkowska 125 – KM Studio - szkolenia