

## **„Stres - jak sobie z nim radzić i jak z niego korzystać – szkolenie zarządzania stresem”**

### **Opis szkolenia:**

Szkolenie rozpoczyna się od stworzenia mapy sytuacji stresowych przez każdego uczestnika po to, by przez cały kurs pracować na materiale specyficznym dla każdej osoby.

W zakres kursu wchodzi takie zagadnienia jak: analiza przyczyn pojawiania się stresu w różnych sytuacjach, praca nad nieadekwatną samooceną jako czynnikiem, który zwiększa ryzyko pojawiania się stresu w sytuacjach społecznych, praca nad przekonaniami, które utrudniają realistyczną ocenę faktów na temat otaczającej nas rzeczywistości społecznej, techniki kontroli emocji, techniki relaksacyjne do stosowania w domu i w pracy, elementy asertywności w komunikacji jako czynniki zmniejszające stres, świadome planowanie pracy i form odpoczynku.

Kurs obejmuje zagadnienie świadomego formułowania celu i planowania zadań w odniesieniu do własnych wartości, elementy inteligencji emocjonalnej związanej z panowaniem nad lękiem, moduł radzenia sobie z treścią podczas wystąpień publicznych a także pracę związaną z nawykami pomagającymi unikać zwiększonego stresu.

### **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. Dbałość 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