

Trening zarządzania stresem i emocjami



Głównym celem szkolenia jest dostarczenie uczestnikom skutecznych narzędzi zarządzania stresem i towarzyszącymi mu emocjami. Dzięki unikalnym technikom wpływania na ciało i umysł, szkolenie nie tylko uczy uczestników w jaki sposób radzić sobie ze stresem, ale także pozwala im odprężyć się, zrelaksować, pozbyć zalegających w ciele napięć i nabrać wiatru w żagle przed powrotem do pracy.

Szkolenie przeznaczone jest w szczególności dla osób, które spełniają przynajmniej 3 z poniższych kryteriów:

- Odczuwają skutki zmęczenia pracą, jej monotonią lub nadmiarem.
- Wciąż są napięte, łatwo dają się ponieść emocjom.
- Nie potrafią poradzić sobie z nadmiarem obowiązków, przez co stres towarzyszy im przez większość czasu.
- Nie znają lub/i nie stosują technik wspomagających organizm w walce ze stresem.
- W obliczu stresujących wydarzeń korzystają głównie z mechanizmu walki lub/i ucieczki.
- Stres zawodowy zbierają ze sobą do domu a domowy do pracy, przez nie mają czasu na odreagowanie i powrót do równowagi.
- Potrzebują odpocząć i „naładować akumulatory” nową energią.
- Czekają ich stresujące wydarzenia i powinni wiedzieć jak poradzić sobie z czekającymi ich stresem.

Po szkoleniu uczestnicy:

- Są wypoczęci i zrelaksowani.
- Mają wyższą świadomość własnych kompetencji i predyspozycji związanych z radzeniem sobie ze stresem.
- Znają sprawdzone narzędzia i techniki zarządzania emocjami i potrafią z nich skutecznie korzystać.
- Potrafią skutecznie radzić sobie ze stresem i lękiem.
- Potrafią skutecznie przewidywać stresujące sytuacje i reagować, zanim one wystąpią.
- Potrafią skutecznie lokalizować przyczyny stresu.
- Potrafią korzystać z technik prewencji i interwencji antystresowej.
- Potrafią w sposób świadomy przywoływać pozytywne emocje.
- Potrafią skutecznie korzystać z antystresowej metody informacyjnej (planowanie, rangowanie priorytetów, szukanie niezbędnych informacji).

Podczas szkolenia uczestnicy poznają fizjologiczne i mentalne uwarunkowania stresu, poznają swoje indywidualne predyspozycje do poddawania się różnym jego rodzajom oraz dowiadują się które z dostępnych technik i strategii są dla nich najskuteczniejsze i najbardziej rekomendowane. Formuła szkolenia pozwoli także na zregenerowanie organizmu i naładowanie akumulatorów energią potrzebną do kolejnych wyzwań.

Inwestycja:

Szkolenie dwudniowe dla grupy 12-osobowej

z success fee: 9.400 PLN netto /2 dni (4.700 PLN netto / 1 dzień)

bez success fee: 8.480 PLN netto / 2 dni (4.240 PLN netto / 1 dzień)



Przy zamówieniu szkolenia prowadzonego wg naszego standardowego scenariusza, na pewno nie zapłacisz za nie więcej, niż podana wyżej cena. **Możliwe jednak, że zapłacisz mniej.** Ewentualne rabaty na to szkolenie uzależnione są od wielkości zamówienia oraz liczności grupy. Po szczegółową wycenę zapraszamy do kontaktu.

Program szkolenia

Dzień 1

- Powitanie, zapoznanie, zebranie potrzeb, kontrakt grupowy.
- Stres – istota, źródła i przyczyny stresu.
- Przedstawienie modelu Myśli-Ciało-Emocje.
- Przedstawienie mechanizmu powstawania stresu (fakty a interpretacje faktów)
- Stres i jego efekty pozytywne i negatywne.
- Rozpoznawanie stresu – diagnoza indywidualnych źródeł stresu.
- Kiedy stres staje się zagrożeniem?
- Praktyka radzenia sobie ze stresem - 3 podejścia i najważniejsze związane z nimi techniki.
- Przeformułowania komunikatu - jako sposób na skuteczną redukcję stresu.
- „Mapa wyboru” – pytania budujące postawę proaktywną (skoncentrowanie na rozwiązaniu).
- Redukcja automatycznych negatywnych myśli.
- Podsumowanie pierwszego dnia.

Dzień 2

- Powtórzenie wiedzy z dnia pierwszego.
- Time line - przeniesienie w czasie
- Techniki umysłowe - redukcja stresu poprzez wyobraźnię
 - medytację MBSR - Oddech, świadomość emocji,
 - trening wizualizacji, kotwiczenie pozytywnych emocji
- Pracę z ciałem zgodnie z TRE (Trauma release exercise)
- Praca z ciałem zgodnie z metodą Core Energetics – wyrażanie emocji ciałem i głosem, nauka ugruntowywania
- Indywidualnie każdy analizuje jak i kiedy może wykorzystać poznane metody i jak może je dostosować do własnych preferencji, co zmienić, czym wzbogacić żeby dana metoda była na 100% pasująca do indywidualnych potrzeb
- Podsumowanie szkolenia.