

„Stres w pracy , w życiu osobistym i kontrola emocji”

W cenę szkolenia jest wliczone:

- Przeprowadzenie szkolenia przez wykwalifikowanego trenera z dużym doświadczeniem w realizacji szkoleń oraz praktycznym doświadczeniem biznesowym i menedżerskim
- Materiały szkoleniowe i piśmiennicze
- Zaświadczenia o uczestnictwie w szkoleniu
- Konsultacje mailowe lub telefoniczne z trenerem do 1 miesiąca po zakończeniu szkolenia
- Sala szkoleniowa i poczęstunek w trakcie szkolenia

Stres w pracy , w życiu osobistym i kontrola emocji.

Truizmem wydaje się stwierdzenie, że stresu nie da się wyeliminować, nie możemy go wyrzucić lub udać, że nie istnieje. Towarzyszy nam przez całe życie. Czasem pojawia się z dużą mocą i nieoczekiwanie, czasem działa, delikatnie lecz stale. . .

Życie, odpowiedzialna praca, trudne kontakty interpersonalne – mogą powodować stres. Jak z nim żyć i skutecznie radzić sobie z objawami lub ewentualnymi skutkami stresu – poszukaj odpowiedzi na naszym szkoleniu.

Ponadto dowiesz się czym są w naszym życiu emocje i jak ważną rolę odgrywają. Dzięki naszym propozycjom będziesz mieć szansę stać się „panem własnych reakcji”, a w emocjach znaleźć sprzymierzeńców.

Bedąc Uczestnikiem szkolenia poznasz:

1. czym jest stres – ten dobry i zły
2. nauczysz się rozpoznawać własne źródła stresu
3. poznasz style radzenia sobie ze stresem i zidentyfikujesz własny
4. dowiesz się jak zarządzać własnym stresem,
5. jak regenerować i wspierać własny potencjał,
6. dowiesz się czym i po co są emocje
7. dowiesz się jak kontrolować własne emocje i jak radzić sobie z

emocjami innych

8. poznasz metody przeciwdziałania stresowi i likwidowania jego objawów za pomocą różnych technik, m.in.

- Relaksacja
- Przewartościowanie czyli jak myśleć pozytywnie w sytuacji negatywnej
- Wizualizacja
- Ćwiczenia oddechowe
- Praca na własnych zasobach
- Higiena psychiczna

9. Poznasz podstawy efektywnej i skutecznej komunikacji

Ramowy program szkolenia

Moduł I – Stres jako nieodłączna część naszego życia

- Definicja, przyczyny i skutki stresu psychicznego, źródła stresu.
- Uświadomienie sobie własnych mechanizmów funkcjonowania w sytuacji stresu,
- Symptomy stresu i jego dynamika,
- Indywidualna podatność na stres
- Zdefiniowanie najsilniejszych stresorów w celu lepszego radzenia sobie z konkretnymi zagrożeniami,
- Moje nastawienie do pracy i odpoczynku oraz interpretacja rzeczywistości, która wpływa na doświadczanie stresu.
- Wykorzystanie zasobów wewnętrznych w radzeniu sobie z napięciami pojawiającymi się w codziennej pracy.

Moduł II - Emocje - ich rola w moim życiu

- Nazywanie emocji
- Rozpoznawanie emocji u siebie i innych
- W jaki sposób okazujesz emocje w życiu codziennym
- Czy łatwo odgadnąć emocje doświadczane przez innych

- Uświadomienie sobie swoich emocji poprzez ich wyrażanie i nazywanie podczas wykonywania ćwiczeń
- Poznanie swoich atutów i ograniczeń ze względu na umiejętność wyrażania emocji
- Nawykowe reakcje emocjonalne

Moduł III – Emocje w komunikacji

- Emocje w pracy zespołowej
- Moja postawa w pracy zespołowej
- Komunikacja w zespole i jej wpływ na emocje
- Różnice charakteru jednostki i ich wpływ na powstawanie negatywnych emocji
- Inne źródła negatywnych emocji w zespole
- Różne postawy w kontaktach międzyludzkich
- Wspólny cel zespołu, firmy
- Jaki jestem w kontaktach międzyludzkich? Różne postawy w kontaktach /uległa, agresywna, asertywna/
- Szacunek do siebie i innych
- Kreatywne rozwiązywanie problemów w zespole

Metody pracy

- Dyskusja moderowana
- Praca w grupach – zadania grupowe, wypracowywanie narzędzi
- Praca indywidualna
- Mini drama /odrywanie scenek/
- Mini wykład trenera
- Ćwiczenia relaksacyjne i wizualizacje

Zapraszamy i życzymy efektywnego szkolenia.

Prowadzący:

Andrzej Zabawa – menedżer, trener biznesu, coach, szkoleniowiec i konsultant biznesowy z dużą praktyką w zarządzaniu sprzedażą oraz zespołem sprzedaży, budowaniu pozycji spółki na rynku, tworzeniu i realizacji strategii biznesowych – mocno nastawiony na efekty biznesowe szkoleń i konsultacji. Reprezentuje innowacyjne podejście do zadań, kreatywność w rozwiązywaniu problemów, tworzeniu programów szkoleniowych i prowadzeniu zajęć. Certyfikowany Coach i trener grupowy.

Koszt: 800 zł netto/osoba

Czas trwania: 1 dzień

Miejsce: Wrocław