

TRENING ROZWOJU OSOBISTEGO



ZARZĄDZANIE STRESEM – NIE DAJ SIĘ
STRESOWI I PRZECIĄGNIJ GO NA SWOJĄ STRONĘ

ZARZĄDZANIE STRESEM – NIE DAJ SIĘ STRESOWI I PRZECIĄGNIJ GO NA SWOJĄ STRONĘ

© Beata Kozyra 2018

2 dni

Poniższy program może być skrócony do 1 dnia lub
kilkugodzinnej prezentacji.

Stres jest jak pikantna przyprawa - pożyteczny, ale w małej dawce. Szczypta stresu mobilizuje i dodaje energii. Natomiast jego nadmiar zawsze oznacza kłopoty.

Dziennik.pl

CELE I KORZYŚCI SZKOLENIA:

Uczestnicy warsztatów dowiedzą się, jak:

- rozpoznawać przyczyny oraz źródła stresu
- analizować mechanizmów powstawiania stresu
- zrozumieć swoje emocje
- radzić sobie ze stresem
- radzić sobie w sytuacjach stresowych
- koncentrować się na sprawach najważniejszych
- przekazywać część swoich zadań innym
- budować poczucie własnej wartości

METODY SZKOLENIA:

Szkolenie ma charakter treningu umiejętności praktycznych. Prowadzony jest z wykorzystaniem, m.in. analizy przypadków (case study), burzy mózgów, ćwiczeń zespołowych i indywidualnych, gier i symulacji interaktywnych, odgrywania ról, wymiany doświadczeń oraz mini wykładów, a także w oparciu o konkretne przykłady wskazane przez Klienta.

MATERIAŁY SZKOLENIOWE:

Uczestnicy szkolenia otrzymują komplet materiałów szkoleniowych.

PROGRAM BAZOWY

Zawartość programu może być dostosowana do konkretnych potrzeb Klienta.

1. ZROZUM SIEBIE – ZACZNIJ OD JA

- Od zależności do ... współzależności
- Niska samoocena i jej wpływ na nasze myślenie
- Odnajdywanie własnego JA
- Poczucie własnej wartości

Ćwiczenie: Lustro

Ćwiczenie: Dziękuję

- Identyfikacja mocnych stron
- Identyfikacja słabych stron i nawyków

Ćwiczenie: Mocne i słabe strony

2. PANUJ NAD EMOCJAMI – PAMIĘTAJ, ŻE ZŁOŚĆ... DECYZJOM SZKODZI

- Konflikty – przyczyna negatywnych emocji

Ćwiczenie: Moja reakcja na konflikt

- Emocje

Ćwiczenie: Koło emocji

- Jak działają na nas emocje
- Jak zarządzać swoimi emocjami

Ćwiczenie: Jak radzić sobie ze złością

3. ZARZĄDZAJ STRESEM – PORADŹ SOBIE ZE SWOIM DEMONAMI

- Pojęcia stresu
- Źwewnętrzne i zewnętrzne stresu
- Rodzaje reakcji na stres, symptomy stresu w różnych obszarach (myślenie, zachowanie, emocje, ciało)
- *Kwestionariusz reakcji na stres*
- Pozytywne i negatywne skutki oddziaływania stresu
- Wpływ stresu na organizm i efektywność osobistą – zależność pomiędzy stresem, a wydajnością
- Zmiana w systemie przekonań i nastawieniu do świata
- Narzędzia „zarządzania” stresem
- Efektywna organizacja i zarządzanie czasem jako skuteczne metody redukcji stresu

- Sposoby radzenia sobie z krytyką
Ćwiczenie: Trudne
- Sposoby redukcji napięcia spowodowanego stresem; fizyczne metody redukcji stresu (ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, wizualizacja, medytacja)
- Eliminacja stresu z własnego otoczenia
Ćwiczenie: Relaks i odprężenie
Ćwiczenie: Błyskawiczne odprężenie

4. PROAKTYWNOŚĆ I REAKTYWNOŚĆ – DOKONUJ ZMIAN I KSZTAŁTUJ SWOJĄ RZECZYWISTOŚĆ

- Proaktywność
- Reaktywność kontra proaktywność
Ćwiczenie: Na co mam wpływ
- Jak rozwijać proaktywność
Ćwiczenie: Moja postawa proaktywna
- Akceptacja zmian – wzbudzanie otwartości na zmiany

5. BĄDŹ ASERTYWNY – NIE SCHODŹ Z WYBRANEJ ŚCIEŻKI - PODAŻAJ SWOJĄ WŁASNĄ DROGĄ

- Agresja, asertywność, bierność
Test postaw asertywnych
- Jak odmawiać. Jak prosić. Jak wyrazić własne opinie i przekonania
Ćwiczenie: Bądź asertywny
- Jakie korzyści daje bycie asertywnym

6. KOMUNIKUJ SIĘ EFEKTYWNIENIE – STOSUJ EFEKTYWNA KOMUNIKACJĘ JAKO ELEMENT REDUKCJI STRESU

- Ćwiczenie: Wycieczka do teatru*
- Bariery komunikacyjne
Ćwiczenie: Głuchy telefon
Ćwiczenie: Kwadraty
- Przyczyny powstawania zniekształceń i nadinterpretacji
- Wyrażanie uczuć pozytywnych i negatywnych
- Wypracowanie własnego modelu komunikacji

7. ANTYSTRESOWY STYL ŻYCIA. ROZWIJAJ SIĘ – DBAJ O SWOJE ZASOBY

- Perpetuum mobile nie istnieje, czyli problem odnawiania zasobów

Kwestionariusz inteligencji wielorakich

- Rozwój zasobów fizycznych

Ćwiczenie: Pies z głową do góry – pies z głową w dół

Ćwiczenie: Powitanie słońca

- Rozwój zasobów umysłowych (intelektualnych)

Ćwiczenie: Zagadki logiczne

Ćwiczenie: Zagadki matematyczne

Ćwiczenie: Szybkość myślenia

Ćwiczenie: Kreatywność

Ćwiczenie: Tabliczka mnożenia

- Rozwój zasobów społeczno-emocjonalnych

Kwestionariusz inteligencji emocjonalnej

- Rozwój zasobów duchowych

- MINDFULNESS – praktyka uważności

8. PODSUMOWANIE

- Konkluzja – jak zarządzać swoim stresem

KSIĄŻKA W PREZENCIE!

