

Kod szkolenia: **STRES**

Tytuł szkolenia: **Radzenie sobie ze stresem i odporność psychiczna**

Dni: 2

Opis:

Adresaci szkolenia

Pracownicy pracujący pod presją czasu, pracownicy pracujący w oparciu o ekspozycję siebie, w kontakcie z klientem, wilozadaniowi.

Cel szkolenia

Zapoznanie uczestników z fundamentalną wiedzą na temat istoty i genezy stresu. Wspólne poszukiwanie obszarów i sytuacji istotnie wpływających na poziom stresu. Opanowanie umiejętności identyfikacji oraz zmiany negatywnych myśli automatycznych i przekonań. Opanowanie technik redukujących stres i napięcie: poznawczych, emocjonalnych, behawioralnych.

Mocne strony szkolenia

Podczas warsztatu przekażemy Państwu wiedzę zebraną na naszych licznych treningach i szkoleniach. Bazą teoretyczną stanowiąc będą założenia terapii poznawczo- behawioralnej. Terapia zrodziła się kilkadziesiąt lat temu w Stanach Zjednoczonych i należy aktualnie do najskuteczniejszych interwencji terapeutycznych. Podstawowym jej założeniem jest fakt, że każdy człowiek sam odpowiedzialny jest za powstawanie stresu i napięcia. Należy skupić się na tzw: „myślach automatycznych” a następnie zbadać, na ile są one destrukcyjne. Kolejnym krokiem jest nauka przeformułowywania negatywnych przekonań, które wywołują napięcie, smutek, stres. Podczas szkoleń staramy się wspólnie z uczestnikami najpierw odnaleźć źródło i przyczyny stresu a następnie za pomocą odpowiednich technik, wpłynąć na obniżenie lęku i napięcia wewnętrznego. Podczas szkolenia uczestnicy doświadczą relaksu ciała i umysłu, poznają techniki relacyjne oraz metody zapobiegania codziennym stresom.

Parametry szkolenia

2*8 godzin (2*7 godzin netto) wykładów i warsztatów (z wyraźną przewagą warsztatów).

Program szkolenia:

1. Wstęp



- Co to jest stres ?
- Funkcje stresu
- Obiegowa opinia o stresie
- Geneza stresu

2. Fazy stresu wg.Sely'ego

- Alarmowa
- Mobilizacji
- Przystosowania
- Wyczerpania

3. Transakcyjna teoria stresu R.S.Lazarusa i S. Folkmana

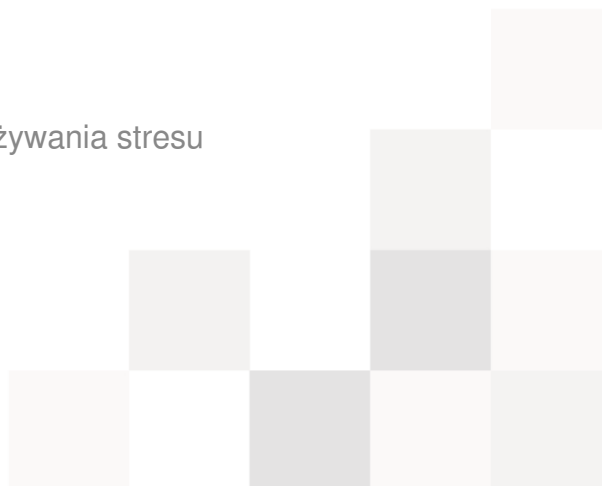
- Strategie :krzywdy, zagrożenia , wyzwania
- Transakcje: sprzyjająco –pozytywna, stresująca
- Model stresu GAS Lazarusa

4. Model behawioralno-poznawczy stresu

- Sytuacja
- Myśl
- Emocje
- Fizjologia
- Zachowanie

5. Autodiagnoza świadomości i własnego przeżywania stresu

- Praca z krytykiem wewnętrznym



- Test –poznanie przyczyn stresu związanego z pracą
- Test- Sprawdź, jak odpoczywasz

6. Poznawcze sposoby radzenia sobie ze stresem

- Osobisty wpływ na sytuacje wywołujące stres
- Pozytywne myślenie
- Pewność , a świadomość siebie

7. Praca z ciałem w kierunku neutralizacji stresu

- Pogłębianie świadomości własnego ciała
- Lokalizowanie miejsc kumulujących stres w naszym ciele
- Praca z naszymi zmysłami
- Praca z wykorzystaniem przeżywanych emocji metodami teatralnymi

8. Doświadczanie relaksu

- Wizualizacje
- Progresywna relaksacja mięśni E. Jacobsona
- Trening autogenny J. H. Schulza

