

Radzenie sobie ze stresem i kontrolowanie emocji jako cenna umiejętność zawodowa i osobista

Radzenie sobie ze stresem i kontrolowanie emocji



Poszerzaj swoją wiedzę
z naszymi pakietami **szkoleń e-learningowych!**

Stres jest nieodłączną częścią naszego życia, towarzyszącą nam od początku ludzkości. W psychologicznym ujęciu jest to reakcja organizmu na każdą zmianę lub obciążające bodźce występujące w otoczeniu. Sam stres jest zjawiskiem pozytywnym utrzymującym nasz organizm w gotowości do działania. Jednak jego długoterminowe działanie powoduje wyczerpanie organizmu, co ma negatywne konsekwencje zarówno dla efektywnego wykonywania pracy jak i dla zdrowia.

Szkolenie uświadamia, czym jest wypalenie zawodowe, jak rozpoznawać u siebie symptomy wypalenia zawodowego, jakie jest znaczenie równowagi Work & Life dla osiągnięcia wybitnych wyników w biznesie.

THE AIM OF A TRAINING PROJECT

Cel projektu szkoleniowego:

- Uświadomić czym jest wypalenie zawodowe oraz nauczyć rozpoznawać u siebie symptomy

wypalenia zawodowego.

- Uświadomić znaczenie równowagi Work & Life dla osiągnięcia wybitnych wyników w biznesie.
- Pogłębić wiedzę na temat budowania autorytetu i własnej wartości.
- Zapoznać z technikami radzenia sobie ze stresem.
- Nauczyć jak dbać o kondycję fizyczną i psychiczną, aby mieć energię i motywację do działania.

THE AIM OF THE COURSE

Pracownicy operacyjni i kadra menedżerska.

THE BENEFITS RESULTING FROM THE TRAINING COMPLETION

Po ukończeniu zajęć uczestnik:

- definiuje pojęcie stresu oraz omawia jego pozytywne i negatywne następstwa
- wymienia typowe objawy psychofizjologiczne stresu, sposoby jego wpływu na myślenie i działanie człowieka, a także konsekwencje zdrowotne
- charakteryzuje możliwe sposoby kontrolowania emocji i znaczenie autoregeneracji oraz koncentracji na poziom stresu
- wskazuje typowe źródła stresu, charakteryzuje sposób ich oddziaływania oraz możliwe sposoby redukowania stresu
- stosuje szybkie i doraźne techniki relaksacyjne w celu zmniejszenia napięcia oraz wykonuje praktyczne ćwiczenia redukujące stres, w zależności od warunków otoczenia

EXPECTED PREPARATION FROM STUDENTS

Nie jest wymagane

AGENDA SPOTKANIA

Classroom

1. Lepiej zapobiegać niż leczyć – jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu?
 - Moja motywacja do pracy – rola motywacji wewnętrznej.
 - Symptomy wypalenia zawodowego oraz techniki ochrony przed wypaleniem (np. koło życia).
 - Work & Life balance – równowaga to podstawa.
2. Budowanie autorytetu i poczucie własnej wartości
 - Czynniki budujące autorytet.
 - Czynniki podważające autorytet.
 - Budowanie wiarygodnego wizerunku i pozycji.
 - Budowanie własnej wartości - niska samoocena oraz jej wpływ na kształtowanie obrazu naszej rzeczywistości.
3. Sytuacje trudne w komunikacji

- Rodzaje emocji i ich wpływ na komunikację.
 - Wpływ stylu komunikacji na sposób odbioru informacji.
 - „Trudny rozmówca” a „trudna sytuacja”.
 - Sytuacje trudne, z którymi możemy spotkać się w komunikacji z zespołem oraz sposoby radzenia sobie z nimi.
 - Kontrola emocji w reakcji na krytykę i sposoby radzenia sobie z nią.
4. Równowaga między ciałem i umysłem – radzenie sobie ze stresem
- Inteligencja emocjonalna – jak może pomóc?
 - Krzywa stresu i jej wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne.
 - Techniki kotwiczenia zasobów i sposoby radzenia sobie z emocjami.
5. Osobiste czynniki stresogenne
- Warunki wykonywania oraz sposób wykonywania pracy jako czynnik stresogenny.
 - Osobista mapa reakcji na stres – objawy fizyczne, psychologiczne, poznawcze, społeczne.
 - Indywidualne sposoby działania w stresie na podstawie Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych/Trudnych.
6. Metody radzenia sobie ze stresem i obniżaniem napięcia
- Technika relaksacji Jacobsona.
 - Trening autogenny Schultza.
 - Praca z ciałem.
 - Kotwiczenie stanów emocjonalnych.
 - Reframing.
 - Techniki oddechowe.
 - Wyobraźnia jako metoda kontroli poziomu stresu.
 - Techniki z poznawczo-behawioralne.
7. Plany indywidualne
- Każdy z uczestników omawia sytuację, która jest dla niego najbardziej stresogenna w pracy i przy wsparciu trenera przygotowuje plan działań pozwalających na obniżenie poziomu stresu w momencie jej wystąpienia.

Training name	HR-KK-RO-ES / Stres
Duration	2 days
Level	Basic
Authorization	Altkom