# Akademia odporności na stres - budowanie odporności psychicznej w oparciu o własne zasoby

Akademia odporności na stres - budowanie odporności psychicznej w oparciu o własne zasoby




**Akademia odporności na stres** składa się z 5 sesji szkoleń online.

Aktualna sytuacja, w jakiej się znaleźliśmy dostarcza dużo stresu i wywołuje wzmożony niepokój.  W tej chwili nasza odporność psychiczna jest mocno testowana. Wszyscy muszą się odnaleźć w nowej rzeczywistości – chaos, praca zdalna, bezradność, dużo emocji, brak możliwości bezpośredniej komunikacji, lęk o przyszłość, niepewność.

Właśnie teraz tak ważne jest, by zrozumieć, jak działa odporność psychiczna i jak zadbać o swój stan emocjonalny, by stawić czoła trudnościom, przed którymi stoimy.

Dzięki rozwojowi odporności psychicznej możemy w znaczący sposób podnieść własną zdolność radzenia sobie z trudnościami, zachować równowagę emocjonalną, łatwiej adaptować się do zmian, unikać negatywnych efektów nadmiernego stres i dzięki temu lepiej radzić sobie z sytuacją.

Co najważniejsze odporność psychiczna jest to cecha elastyczna naszej osobowości, którą możemy rozwijać z wykorzystaniem konkretnych narzędzi.

## CEL PROJEKTU SZKOLENIOWEGO

Poznanie metod wzmacniania swojej odporności psychicznej.

**Czy wiesz jak pokonywać trudności?**

- Jak działa mechanizm wzmacniania odporności psychicznej?

- Jak redukować stres - zachować spokój i równowagę emocjonalną w obliczu zmian i trudności?
- Jak zachować dystans psychiczny, by łatwiej radzić sobie z wyzwaniami?
- Jak wpływać na nastawienie i własne reakcje, by lepiej radzić sobie ze zmianami, napięciem i niepokojem?
- Jak budować odporność na złe myśli?
- Skąd czerpać siłę i motywację w trudnych momentach?

## PRZEZNACZENIE SZKOLENIA

Szkolenia kierowane są do menedżerów, specjalistów HR jak i szergowych pracowników. Dedykowane wszystkim, którzy mierzą się ze stresem w obecnej trudnej rzeczywistości.

## KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z UKOŃCZENIA SZKOLENIA

Podczas warsztatu dowiesz się:

- Jak działa stres i jak możesz nad nimi zapanować?
- Czym jest odporność psychiczna i jakie możesz mieć korzyści z jej wzmocnienia?
- Jak wpływać na nastawienie i własne reakcje, by lepiej sobie radzić w sytuacjach stresu i dużej niepewności oraz z trudnymi emocjami?
- Jak wzmocnić swoją siłę psychiczną - jak trenować umysł, by był silny i lepiej radził sobie z przeciwnościami?

## OCZEKIWANE PRZYGOTOWANIE SŁUCHACZY

Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania

## AGENDA SPOTKANIA

Sala szkoleniowa

- Jak wykorzystywać własne zasoby i doświadczenia do radzenia sobie z trudnościami
- Pozytywne interwencje psychologiczne: jak świadomie wpływać na swoją pewność siebie?
- Wiara we własne umiejętności – jak wzmocnić poczucie skuteczności, by rzeczywistość nas „nie przerosła”?
- Sposoby pracy z wewnętrznym krytykiem, czarnowidztwem, katastrofizowaniem i nieracjonalnym postrzeganiem rzeczywistości.

| | |
|---|---|
| **Kod szkolenia** | HR-DL-EO / OP4 PL DL |
| **Czas trwania** | 1 dni |
| **Poziom** | Podstawowy |
| **Autoryzacja** | Altkom |