

Akademia odporności na stres - jak wzmacniać odporność psychiczną poprzez zarządzanie stresem i emocjami

Akademia odporności na stres - jak wzmacniać odporność psychiczną poprzez zarządzanie stresem i emocjami



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 stresu 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 być silny i lepiej radzić sobie z przeciwnościami?

OCZEKIWANE PRZYGOTOWANIE SŁUCHACZY

Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania.

AGENDA SPOTKANIA

Sala szkoleniowa

- Odporność psychiczna jako umiejętność zarządzania sobą – jak ją doskonalić i rozwijać?
- Być odpornym na stres i skutecznie nim zarządzać... Czy to się uda?
- Jak panować nad emocjami - metody wzmocniania samokontroli emocjonalnej – model ABCD i technika SBNRR.
- Techniki błyskawicznej redukcji poziomu stresu i napięcia.

Kod szkolenia	HR-DL-EO / OP2 PL DL
Czas trwania	1 dni

Poziom
Autoryzacja

Podstawowy
Altkom