

Techniki redukowania stresu

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.

CEL PROJEKTU SZKOLENIOWEGO

- Przekazać wiedzę na temat mechanizmów powstawania stresu
- Nauczyć samoregulacji emocjonalnej
- Przekazać narzędzia zarządzania emocjami w sytuacjach stresowych
- Uświadomić wpływ automatycznych myśli na stan emocjonalny
- Pomóc w interpretowaniu wydarzeń, które powodują wzmagane się stresu
- Przekazać wiedzę na temat wypalenia zawodowego
- Uświadomić wpływ na zdrowie i życie pozostawania w długotrwałym stresie
- Nauczyć radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych
- Stworzyć diagnozę uczestnika w zakresie poziomu własnego stresu
- Nauczyć technik redukujących stres

PRZEZNACZENIE SZKOLENIA

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z UKOŃCZENIA SZKOLENIA

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

KORZYŚCI Z UCZESTNICTWA DLA PRACOWNIKA

-

METODA EGZAMINOWANIA

Nie dotyczy

OCZEKIWANE PRZYGOTOWANIE SŁUCHACZY

Nie jest wymagane

PRZYGOTOWANIE DO SZKOLENIA

Wirtualna Klasa

- Poznanie trenera i grupy
- Sprawdzanie wiedzy - testy i quizy
- Wprowadzenie w temat zajęć

WYKŁADY I WARSZTATY

Sala szkoleniowa

.

WSPARCIE I ROZWÓJ PO SZKOLENIU

Portal Altkom Akademii

- Dostęp do materiałów szkoleniowych i uzupełniających
 - Opieka trenera
 - Kontakt ze społecznością
-

Kod szkolenia	HR-KK-RO-ES / 3d BUR COVID
Czas trwania	3 dni
Poziom	Podstawowy
Autoryzacja	Altkom