

Warsztat z wzmocnienia odporności psychicznej

Odporność psychiczna to kluczowy element sukcesu i dobrostanu w dzisiejszym, szybko zmieniającym się środowisku pracy. Dzięki niej możemy skuteczniej reagować na trudne sytuacje, adaptować się do zmian oraz zarządzać emocjami w obliczu wyzwań. Szkolenie z budowania odporności psychicznej dostarcza wiedzy popartej badaniami oraz praktycznych narzędzi, które uczestnicy mogą natychmiast zastosować zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. To kompleksowe podejście, które pozwala lepiej rozumieć siebie i świadomie zwiększać swoją wytrzymałość psychiczną.

[Przed szkoleniem rekomendujemy zakup i wypełnienie testu diagnostycznego TOP360 \(test odporności psychicznej\).](#)



Przeznaczenie szkolenia

Szkolenie z zakresu budowania odporności psychicznej dedykowane jest menedżerom, liderom zespołów oraz pracownikom funkcjonującym w środowiskach o wysokiej dynamice i presji. Jest to szczególnie istotne dla osób, które regularnie mierzą się z wymagającymi zadaniami, zarządzaniem kryzysowymi sytuacjami oraz odpowiedzialnością za zespoły. Szkolenie jest także cennym wsparciem dla organizacji, które pragną przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu oraz zwiększać dobrostan i zaangażowanie swoich pracowników.



Korzyści wynikające z ukończenia szkolenia

Dla uczestników:

Nabycie praktycznej wiedzy i umiejętności związanych z:

- 1) Radzeniem sobie ze stresem.
- 2) Zrozumieniem silnych i słabych stron własnej odporności.
- 3) Budowaniem zdrowych nawyków zwiększających odporność.

Dla organizacji:

- 1) Poprawa dobrostanu pracowników.
- 2) Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu w organizacji.
- 3) Zwiększenie zaangażowania oraz retencji w organizacji.



Oczekiwane przygotowanie słuchaczy

Nie jest wymagane.



Język szkolenia

Polski



Czas trwania

1 dni / 6 godzin

Agenda szkolenia

1. Czym jest odporność
 - Definicje, badania naukowe
 - Na co wpływa odporność w naszym życiu, jakie są skutki jej braku
 - Jakie są składowe odporności
2. Rozpoznanie zasobów
 - Czym są źródła odporności (ciało, umysł, emocje, relacje)
 - Z jakich zasobów można skorzystać w sytuacji kryzysowej
 - Autodiagnoza

3. Budowanie odporności

- Dobre nawyki i rytuały
- Jak i po co poszerzać swoją strefę komfortu
- Komunikowanie własnych potrzeb i słuchanie potrzeb innych
- Metody regeneracji energii
- Metody radzenia sobie ze stresem
- Rola sukcesów i porażek
- W jakim stopniu sztuczna inteligencja może nas wspomóc w budowaniu odporności

4. Szkolenie i co dalej?

- Jak efektywnie zbudować i utrwalić nowe przyzwyczajenia
- Narzędzia, procesy, wydarzenia poświęcone budowaniu odporności
- Kiedy skorzystać z profesjonalnego wsparcia