

# Warsztat z wzmocnienia odporności psychicznej wraz z indywidualną diagnozą TOP360



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.

**W cenę szkolenie wliczony jest test diagnostyczny TOP360 (test odporności psychicznej).**



## Odbiorcy 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

### **Dla uczestników:**

Nabywanie 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.



## Program szkolenia

### **1. Czym jest odporność psychiczna**

- Jakie są objawy niskiej odporności.
- Czym dla organizmu jest stres.
- Kluczowe składowe odporności: samoregulacja emocjonalna, zarządzanie kontrolą.

### **2. Rozpoznanie Twoich zasobów**

- Czym są źródła odporności.
- Z jakich zasobów można skorzystać w sytuacjach stresowych.
- Kluczowe składowe odporności: wgląd, wizualizacja.
- Autodiagnoza Twojej odporności, mocnych stron i obszarów do rozwoju.

### **3. Aktywne budowanie odporności**

- Dobre nawyki i rytuały wspierające odporność.
- Metody regeneracji energii i zapobiegania przeciążeniu.
- Jak AI może nam pomóc w sytuacjach stresowych.

### **4. Utrwalenie i dalszy rozwój**

- Jak efektywnie zbudować i utrwalić nowe nawyki.
- Proste narzędzia i metody wspierające dalszy rozwój.
- Kiedy warto skorzystać z profesjonalnego wsparcia.



## Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Wypełnienie testu TOP360 (test odporności psychicznej).



## Czas trwania

1 dni / 6 godzin

## Język

- materiały – polski
- test i raport – polski
- szkolenie – polski