kod szkolenia: HR-KA / 1D PL

Warsztat z wzmacniania 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.

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

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:

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.

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