

# Akademia odporności na stres - wzmocnienie autodeterminacji do przezwycięzania przeszkód

**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 wzmocnienia swojej odporności psychicznej.

### **Czy wiesz jak pokonywać trudności?**

- Jak działa mechanizm wzmocnienia 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 był silny i lepiej radził sobie z przeciwnościami?

## OCZEKIWANE PRZYGOTOWANIE SŁUCHACZY

Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania

---

## PRZYGOTOWANIE DO SZKOLENIA

Wirtualna Klasa

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

## WYKŁADY I WARSZTATY

Sala szkoleniowa

- Jak zbudować nawyki ukierunkowane na wzmacnianie własnej odporności? Mechanizm działania nawyków behawioralnych, myślowych i emocjonalnych.
- Jak się motywować mimo trudności zewnętrznych?
- Eliminowanie zewnętrznych i wewnętrznych dystrakcji
- Wykształcenie siły koncentracji i konsekwencji w działaniu.

## WSPARCIE I ROZWÓJ PO SZKOLENIU

Portal Altkom Akademii

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

<b>Kod szkolenia</b>	HR-DL-EO / OP5 PL DL
<b>Czas trwania</b>	1 dni
<b>Poziom</b>	Podstawowy
<b>Autoryzacja</b>	Altkom