

kod szkolenia: HR-KK-RO-ES / Stres

Zarządzanie stresem i regulowanie emocji w życiu zawodowym i osobistym

Stres i silne emocje to naturalna część życia, jednak ich nadmiar może prowadzić do wypalenia zawodowego, obniżenia efektywności i trudności w relacjach. Szkolenie dostarcza praktycznych narzędzi do lepszego rozpoznawania własnych emocji, zarządzania stresem i skutecznego ich regulowania. Uczestnicy poznają mechanizmy stresu oraz nauczą się technik relaksacyjnych i metod radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.



Odbiorcy szkolenia

- Pracownicy na różnych szczeblach organizacji, którzy chcą lepiej zarządzać stresem i emocjami.
- Menedżerowie, liderzy zespołów, którzy chcą efektywnie wspierać siebie i swoich pracowników.
- Osoby doświadczające stresu w pracy i życiu prywatnym, chcące nauczyć się skutecznych technik radzenia sobie z napięciem.



Korzyści

- Lepsze rozpoznawanie własnych emocji i reakcji na stres.
- Poznanie skutecznych metod radzenia sobie z napięciem w pracy i życiu prywatnym.
- Nauka praktycznych technik relaksacyjnych (oddechowych, mindfulness).
- Umiejętność zarządzania emocjami w trudnych sytuacjach i pod presją.
- Zwiększenie odporności psychicznej i poprawa dobrostanu.



Program szkolenia

1. Stres - wróg czy przyjaciel?

- Mechanizmy powstawania stresu - jak działa nasz mózg?
- Pozytywne i negatywne skutki stresu.

- Typowe objawy stresu i sposoby ich rozpoznawania.

2. Inteligencja emocjonalna w praktyce

- Czym są emocje i jak wpływają na nasze decyzje?
- Świadomość emocjonalna – jak rozpoznawać swoje stany emocjonalne?
- Regulowanie emocji w sytuacjach zawodowych i prywatnych.

3. Strategie zarządzania stresem

- Techniki szybkiej redukcji napięcia (np. ćwiczenia oddechowe, body scan).
- Jak przełamywać negatywne schematy myślenia?
- Metody radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

4. Praktyczne techniki relaksacyjne i regeneracyjne

- Mindfulness i jego wpływ na redukcję stresu.
- Jak dbać o własne zasoby energetyczne?
- Autoregeneracja i budowanie odporności na stres.

5. Radzenie sobie z presją i trudnymi emocjami w pracy

- Jak zachować spokój w stresujących sytuacjach?
- Praca nad asertywnością i kontrolą emocji w kontaktach zawodowych.
- Strategie budowania odporności emocjonalnej.



Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Nie jest wymagane.



Czas trwania

2 dni / 12 godzin

Język

Szkolnie: polski

Materiały: polski