

TECHNIKI SKUTECZNEGO RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

CZYLI CO, JEŚLI JESTEM STRESOHOLIKIEM?

CO, JEŻELI MÓJ PRACOWNIK TO STRESHOLIK?

Większość szkoleń z zakresu stresu poprzestaje na zdiagnozowaniu indywidualnej podatności na stres na wskazaniu kilku sposobów relaksacji. Na proponowanym szkoleniu pójdziemy o krok dalej. Zajmiemy się konkretnymi sytuacjami w pracy zawodowej, które wywołują stres. Konflikty interpersonalne, organizacja czasu pracy, zarządzanie podwładnymi, komunikacja w firmie, to tylko niektóre spośród tych sytuacji. Uczestnik tego szkolenia, oprócz rzetelnej wiedzy o stresie, będzie miał okazję wypracować takie zachowania, które ograniczą negatywny wpływ stresu w jego pracy zawodowej i życiu osobistym.

CZY NASZE SZKOLENIE JEST DLA CIEBIE?

Szkolenie szczególnie polecane menedżerom średniego i wyższego szczebla, pracownikom działów handlowych, finansowych i marketingu, osobom pracującym „pod dużym ciśnieniem” zadań i czasu oraz pracownikom poddawany dużej presji, a także dla każdego kto chce skutecznie wyeliminować negatywne czynniki stresu ze swojego życia.

UCZESTNICY SZKOLENIA DOWIEDZĄ SIĘ

- jak radzić sobie ze stresem przy pomocy odpowiednich technik
- poznają zasady organizacji czasu pracy
- dowiedzą się jak asertywnie komunikować się z innymi
- jak mogą wykorzystać swoją inteligencję emocjonalną tak, aby życie zawodowe i osobiste przynosiło więcej satysfakcji

KORZYŚCI Z UCZESTNICTWA W SZKOLENIU

Uczestnicy szkolenia **dowiedzą się:**

- jaka jest ich indywidualna podatność i odporność na stres
- z czego wynika i jak radzić sobie ze stresem w sytuacjach interpersonalnych
- jak sprawić aby słowa krytyki nie stresowały
- jak optymalnie reagować na bierność i agresję

Uczestnicy szkolenia **nauczą się**:

- zasad asertywnych zachowań
- konstruktywnie rozwiązywać konflikty, czyli uczciwie „kłócić się”

Uczestnicy szkolenia **poznają**:

- zasady treningu autogenicznego
- metody poskramiania złości
- podstawowe ćwiczenia oddechowe

METODYKA PRACY

- ćwiczenia grupowe i indywidualne
- testy, analiza studium przypadku
- gry i symulacje
- dyskusje
- wykłady połączone z prezentacjami multimedialnymi
- ćwiczenia integrujące i energetyzujące
- trening autogeniczny
- ćwiczenia oddechowe

PROGRAM SZKOLENIA

I DZIEŃ

Jak stres działa na mnie?

- Sposoby widzenia stresu.
- Jak reagujesz w sytuacjach stresowych - kwestionariusz.
- Walka czy ucieczka - ćwiczenie.
- *Wydarzenia życiowe* - czy jesteś podatny na stres? - ćwiczenie.
- *Twój typ osobowości* - kwestionariusz.
- Twój temperament, odczuwanie, styl kognitywny i co z tego wszystkiego wynika - test MBTI, czyli pójdźmy krok dalej z poznaniem Twojej osobowości.
- *Rodzinne dziedzictwo*, czyli jak zmienić przekazy z przeszłości na przykazania na przyszłość - ćwiczenie.
- *Zrób to sam!* Trening pozytywnego myślenia.

II DZIEŃ

Ja wśród innych - czyli jak i dlaczego stresują mnie ludzie, z którymi przebywam?

- Repertuar zachowań - jak reaguję na stresujących mnie ludzi (test).
- Osiem kroków asertywności - trening przeplatany analizą przypadków.
- Czy jestem asertywny? - Mapa asertywności.
- Co to znaczy być biernym, manipulującym, agresywnym, asertywnym?
- Dlaczego jestem taki, jaki jestem?
- Rozwijanie asertywności poprzez pozytywne postrzeganie siebie (ćwiczenie, wykład, dyskusja).
- Asertywność, a inteligencja emocjonalna (wykład, dyskusja).
- Podsumowanie na temat asertywności.

Prezentowany program szkolenia stanowi propozycję THEBRAIN oraz jest realizowany podczas szkoleń otwartych. W przypadku szkoleń zamkniętych, dostępnych zarówno w wariantcie standardowym jak i „FTB” (FitTheBrain) oraz warsztatów indywidualnych, zakres szkolenia jest modyfikowany zgodnie z potrzebami Klienta.

Wszystkie prawa zastrzeżone

LICZBA GODZIN/DNI SZKOLENIA

- Szkolenie grupowe otwarte: 16/2
- Szkolenie grupowe zamknięte: **ustalana indywidualnie**
- Warsztaty indywidualne: **ustalana indywidualnie**

CENA OBEJMUJE (W STANDARDZIE)

- Materiały szkoleniowe
- Materiały piśmiennicze
- Zaświadczenie ukończenia szkolenia
- Przerwy kawowe
- Lunch

KOSZT SZKOLENIA

- Szkolenie grupowe otwarte: 1450 PLN/osoba*
- Szkolenie grupowe zamknięte: **cena ustalana indywidualnie**
- Warsztaty indywidualne: **cena ustalana indywidualnie**

* kwota netto – należy doliczyć 23% stawkę podatku VAT.

ZGŁOSZENIA I ZAPISY NA SZKOLENIA

Zgłoszenia przyjmowane są poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego, który należy podpisać a następnie przesłać na numer faksu + 48 22 622 01 11, drogą mailową na adres biuro@thebrain.pl lub pocztą THEBRAIN ul. Stefana Jaracza 10/22 00-378 Warszawa. Formularz można uzyskać kontaktując się z naszym koordynatorem.

Warunki realizacji **szkoleń zamkniętych** oraz **warsztatów indywidualnych** ustalane są zawsze niezależnie z Klientem.

SZKOLENIE FINANSOWANE PRZEZ URZĘDY PRACY

Wszystkie osoby, które chciałyby zapisać się na szkolenie finansowane przez Urzędy Pracy muszą posiadać status osoby bezrobotnej. Aby uzyskać więcej szczegółów prosimy o kontakt z naszym koordynatorem.