



SUDOSKILLS TRAINING CENTRE

CERTYFIKAT

Niniejszym zaświadczamy, że **Pani ANNA KOWALSKA**
ukończyła szkolenie

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

JAN KOWALSKI

Dyrektor Zarządzający



www.sudoskills.pl

KNOWLEDGE • SKILLS • POSITIVE ATTITUDE • PRACTICE • EXPERIENCE • INNOVATION • SUCCESS

ZAKRES TEMATYCZNY SZKOLENIA

Moduł motywacyjny

- Wprowadzenie do tematyki stresu - co to jest stres, kiedy pojawia się stres, czy stres jest zawsze szkodliwy
- Wpływ stresu na rozwój ludzkości i otaczającego nas świata - postęp techniczny i choroby cywilizacyjne
- Korzyści płynące z pozytywnego stresu (mobilizującego do działania) w pracy i w życiu prywatnym

Moduł wskazówek praktycznych

- Częste błędy jakie popełniamy w walce ze stresem - nieskuteczne techniki, irracjonalne przekonania, dołujące otoczenie, negatywne myślenie
- Czas jako stresor - presja czasu, kształtowanie właściwej postawy wobec czasu, zarządzanie własnym czasem pracy
- Sposoby radzenia sobie ze stresem - strategie, techniki, odpoczynek, ćwiczenia, i inne

Moduł merytoryczny

- Źródła stresu: stresory, trudne sytuacje, stresogenne obszary życia, PTSD, Piramida potrzeb Maslowa, ranking stresorów
- Przyczyny stresu w pracy: zadania, organizacja i warunki pracy, ludzie, rozwój zawodowy, rola w pracy, funkcjonowanie w pracy i poza nią
- Fazy stresu: stres biologiczny, stres psychologiczny
- Mechanizmy obronne: racjonalizacja, projekcja, reakcja upozorowana, dysocjacja, przeniesienie (substytucja), regresja, fiksacja
- Funkcjonowanie w stresie: reakcja na stres, konsekwencje stresu
- Wypalenie zawodowe: symptomy, 10 stopni wypalenia, model wypalenia zawodowego według Christiny Maslach
- Przewycięzanie stresu: zasoby wewnętrzne, zasoby zewnętrzne

Moduł ćwiczeń praktycznych

- Ćwiczenia sprawdzające: wiedzę na temat stresu, indywidualną podatność na stres, występowanie stresorów w naszym życiu, cechy osobowości
- Ćwiczenia poprawiające umiejętność radzenia sobie ze stresem w pracy i w życiu (planowanie, znajdowanie rozwiązań, racjonalizacja, wartości)
- Techniki antystresowe: ćwiczenia fizyczne i oddechowe, elementy samoobrony, wizualizacje, afirmacje, relaksacja

Moduł rozwijania umiejętności w przyszłości

- Sposoby korzystania z technik antystresowych w dowolnym miejscu i czasie
- Wskazówki dotyczące kontrolowania poziomu stresu i powracania do stanu równowagi
- Proaktywność jako efektywny i skuteczny sposób rozwoju osobowości oraz radzenia sobie ze stresem

1/2016/O
NUMER CERTYFIKATU

GRUPOWY
TRYB SZKOLENIA

16 GODZIN
ZAKRES GODZINOWY