

# Zarządzanie stresem

## Cele szkolenia

- Zwiększenie gotowości do efektywnego zarządzania stresem.
- Dostarczenie umiejętności systemowego i doraźnego rozwiązywania sytuacji stresowych.
- Wykorzystywanie wybranych technik redukcji stresu.

## Tematy poruszane na szkoleniu

- Definicja reakcji stresowej:
  - czym jest stres
  - przyczyny i objawy stresu
  - model reakcji na stres
  - fazy stresu
  - skutki długotrwałego stresu
- Przegląd stresorów społecznych:
  - stresory społeczne w pracy
  - interpretacja sytuacji jako źródła stresu
  - oddzielanie osoby od roli zawodowej
- Indywidualny styl radzenia sobie ze stresem:
  - typy osobowości a stres
  - diagnoza własnego stylu radzenia sobie ze stresem
- Zapobieganie sytuacji stresowej:
  - techniki zwiększające rzeczowość w komunikacji
  - techniki aktywnego słuchania
  - precyzyjne konstruowanie komunikatów
- Pozytywne przeformułowywanie autoskryptów:
  - czym są skrypty?
  - ćwiczenie przeformułowania skryptów
- Wsparcie jako narzędzie radzenia sobie ze stresem:
  - rodzaje i źródła wsparcia
  - rola wsparcia w ograniczaniu stresu
  - poszukiwanie wsparcia
  - radzenie sobie z obawą przed odrzuceniem
- Techniki interwencji wobec reakcji stresowych:
  - techniki opanowania stresu
  - ćwiczenia izomeryczne
- Techniki relaksacji:
  - ćwiczenia oddechowe
  - praca głosem i ekspresją
  - relaks autogenny
  - wizualizacje