

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 autogeny
 - wizualizacje