

Techniki antystresowe i relaksacyjne.

Skuteczne metody na rozładowanie napięcia.



Cel

- ✓ Zdobyć wiedzę dotyczącą złożoności reakcji stresowej i jej wpływu na organizm.
- ✓ Poznanie narzędzi ułatwiających identyfikację reakcji stresowej i adekwatną odpowiedź w odniesieniu do obszaru: fizjologii, emocji i myśli.
- ✓ Zrozumienie znaczenia uważności w lepszym radzeniu sobie ze stresem.

Zagadnienia szkolenia

Dzięki szkoleniu zarówno liderzy, jak i pracownicy operacyjni lepiej poznają zagadnienie związane z reakcjami stresowymi i możliwościami lepszej adaptacji w warunkach stresu. Nauczą się rozpoznawać reakcje fizjologiczne, emocje i myśli pojawiające się w sytuacji stresu. Będą mieli okazję poznać i przećwiczyć konkretne techniki antystresowe oddziałujące na ciało, umysł u emocje. Uczestnicy dowiedzą się, w jakich sytuacjach stosować zaprezentowane metody, zarówno „na gorąco” w czasie trwania sytuacji stresowej, jak i po jej zakończeniu, by zminimalizować jej niekorzystny wpływ na samopoczucie.

Techniki antystresowe i relaksacyjne.

Skuteczne metody na rozładowanie napięcia.



Program

1. Czym jest reakcja stresowa, jak przebiega na poziomie fizjologii, emocji i myśli?
2. Techniki oddechowe skupione na ciele.
3. Uważność w pracy z myślami i emocjami – techniki mentalne:
 - a. Ćwiczenie uważności na myśli i emocje
 - b. Krytyczna ocena myśli

Informacje organizacyjne



Format
**Szkolenie
stacjonarne**



Liczba uczestników
15 osób



Czas trwania
2 godziny



Metoda
Warsztat



Zapisy i informacje
660 570 768