

Trening Optymalizacji stresu

Zakres szkolenia

Stres jest nieodłączną częścią życia człowieka. Towarzyszy nam w pracy jak i w życiu codziennym i nie da się przed nim całkowicie uchronić. Mimo tego, że nieprzyjemny, krótkotrwały stres motywuje i pomaga w działaniach, które są dla nas ważne. Długotrwały natomiast niesie ze sobą wiele negatywnych skutków, które odbijają się na naszym dobrostanie psychofizycznym.

Trening optymalizacji stresu zawiera zestawienie ćwiczeń, które mają na celu wzmocnienie odporności psychicznej, zredukowanie odczuwania nasilonego stresu oraz uwolnienie umysłu od natłoku negatywnych myśli.

Cel

- ✓ Poznanie psychologicznych podstaw powstawania stresu.
- ✓ Poznanie teorii naukowych opisujących zjawisko stresu
- ✓ Nabycie umiejętności rozpoznawania objawów występowania stresu
- ✓ Poznanie technik optymalizacji i redukcji stresu
- ✓ Zdobycie umiejętności praktycznego wykorzystania technik redukcji stresu

Trening Optymalizacji stresu

Program

1. Wprowadzenie do zagadnienia
2. Zależność stres a działanie
3. Naukowe teorie stresu
4. Model ABC Ellisa
5. Techniki redukcji stresu
6. Praktyczne wykorzystanie poznanych technik

Informacje organizacyjne



Format

**Szkolenie
stacjonarne**



Liczba uczestników

12-14 osób



Czas trwania

2 godziny



Metoda

Trening



Zapisy i informacje

660 570 768