



# Zarządzanie stresem

## PROGRAM SZKOLENIA

- Pojęcie stresu
  - Stres rzeczywisty i stres psychologiczny
  - Fizjologiczna reakcja organizmu w stanie stresu
  - Stres krótkotrwały i długotrwały
- Poczucie kontroli
  - Specyficzna, indywidualna percepcja stresu – test
  - Cechy indywidualne podatności na stres - ćwiczenie
- Relaksacja metodą Silvy – przygotowanie teoretyczne
- Relaksacja metodą Silvy – ćwiczenia – 4 sesje podczas szkolenia
- Kotwiczenie stanu relaksacji i wyzwalanie kotwic
- Tworzenie bariery obronnej przed stresem
  1. Triada zarządzania emocjami
  2. Rola i wpływ fizjologii na odporność przed stresem
  3. Jak i na czym się koncentrować
  4. Rola języka w generowaniu stanów emocjonalnych
  5. Ćwiczenia
- 2. Poziomy i metody szybkiej reakcji na stres
  1. Reakcje nieświadome
  2. Reakcje kontrolowane
  3. Asocjacja i dysocjacja
  4. Reframing
  5. Kotwiczenie i zamiana stanu
  6. Przerwanie wzorca
  7. Analiza kontrastowa
  8. Ćwiczenia
- 3. Planowanie i zarządzanie czasem jako czynnik wpływający na poziom stresu

- Krzywa wydajności dobowej – teoria i praktyka - test
- Złodzieje czasu - ćwiczenie
- Organizacja własnego czasu
- Pomiar czasu "dorożkarz" - ćwiczenie

## CZAS TRWANIA

2 dni – 16 godzin

Harmonogram do ustalenia z klientem.

Miejsce: do ustalenia z klientem.