

Witalni.pl - Zarządzanie Stresem, czyli szkolenie na temat tego, jak radzić sobie ze stresem, zarządzać emocjami oraz budować well-being.

Informacje o usłudze

Czy usługa może być dofinansowana?	Tak
Sposób dofinansowania	<ul style="list-style-type: none">• wsparcie dla osób indywidualnych• wsparcie dla przedsiębiorców i ich pracowników
Rodzaj usługi	Usługa szkoleniowa
Podrodzaj usługi	Usługa szkoleniowa
Dostępność usługi	Otwarta

Numer usługi	2019/12/10/11936/502204		
Cena netto	1 590,00 zł	Cena brutto	1 955,70 zł
Cena netto za godzinę	99,38 zł	Cena brutto za godzinę	122,23
Usługa z możliwością dofinansowania	Tak		
Liczba godzin usługi	16		
Termin rozpoczęcia usługi	2020-03-31	Termin zakończenia usługi	2020-04-01
Termin rozpoczęcia rekrutacji	2019-12-10	Termin zakończenia rekrutacji	2020-03-30
Maksymalna liczba uczestników	15		
Kategoria główna KU	Medycyna i uroda		
Kategorie dodatkowe KU	Rozwój osobisty		
Podstawa uzyskania wpisu w zakresie świadczenia usług współfinansowanych	Certyfikaty: Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0		
Czy usługa pozwala na uzyskanie kwalifikacji lub części kwalifikacji zarejestrowanych w ZRK?	Nie		
Czy usługa pozwala na uzyskanie kwalifikacji innych niż kwalifikacje zarejestrowane w ZRK?	Nie		
Czy usługa prowadzi do nabycia kompetencji?	Tak		

Informacje o podmiocie świadczącym usługę

Nazwa podmiotu	Witalni Katarzyna Sergiel		
Osoba do kontaktu	Kamila Straube	Telefon	+48 690 305 858
E-mail	kamila.straube@witalni.pl		

Cel usługi

Cel biznesowy

Po szkoleniu uczestnik jest świadomy mechanizmów powstawania stresu, nabył umiejętność identyfikacji czynników stresujących w otoczeniu zawodowym, prywatnym oraz w sobie samym. Poznał metody i techniki redukcji stresu i zapobiegania jego negatywnym skutkom. Zwiększył własną efektywność poprzez świadome wpływanie na swoje emocje i redukcję stresu. Zwiększył swoją wiedzę na temat przyczyn powstawania stresu oraz przeszedł praktyczne warsztaty interpersonalne, na których otrzymał konkretne wskazówki w zakresie radzenia sobie ze stresem.

Cel edukacyjny

Na szkoleniu uczestnik zrozumie mechanizmy powstawania stresu i dowie się jak rozpoznawać jego przyczyny. Pozna przydatne techniki redukcji stresu na poziomie fizjologicznym, emocjonalnym oraz poznawczym. Omówimy rolę procesów poznawczych w sytuacjach stresowych. Dla osób, które przez stres pracują 24h/7 - przedstawimy tematykę Work Life Balance. Dodatkową wartością szkolenia będzie moduł z zakresu zarządzania nastrojem i emocjami oraz traktujący o well-being.

Szczegółowe informacje o usłudze

Ramowy program usługi

Zarządzanie Stresem, czyli jak znaleźć spokój w pędzącym świecie?

1. Mechanizm reakcji stresowej, czyli po co nam ten stres?

Omówimy pojęcie stresu oraz jego znaczenie w naszym życiu. Zastanowimy się nad tym, czym jest dla nas stres. Zidentyfikujesz osobiste czynniki wywołujące stres i swój wzorzec reagowania na trudne sytuacje. Poznasz szczegółowy mechanizm powstania reakcji stresowej, a także dowiesz się, kiedy stres staje się zagrożeniem. Omówimy różne style nawykowych reakcji na stres i wybierzemy najkorzystniejsze dla Twojego zdrowia i skuteczności. Dokonasz także analizy własnego stylu radzenia sobie ze stresem poprzez wykonanie testu psychologicznego. Dowiesz się, jak wykorzystać reakcję stresową jako źródło energii, żeby nie tylko radzić sobie ze stresem, ale się z nim zaprzyjaźnić i wzmacniać odporność psychiczną.

2. Work Life Balance i well-being, czyli profilaktyka antystresowa.

W tej części szkolenia z zarządzania stresem zastanowimy się jak można zapobiegać stresowi oraz złagodzić negatywne skutki powstawania reakcji stresowej poprzez dbanie o swoje zdrowie fizycznie i psychiczne. Rozważymy temat osiągnięcia równowagi w życiu, czyli work-life balance. Nauczysz się kilku sposobów na osiągnięcie work-life balance, takich jak określanie swoich priorytetów, delegowanie zadań, poznasz też sztukę odpuszczania. Poznasz teorię uważności oraz „lej wyczerpania”, który pozwoli Ci zrozumieć schemat powstawania zjawiska wypalenia życiowego. Porozmawiamy również o związku stresu z pamięcią, odczuwaniem bólu oraz chorobami somatycznymi. Poznasz 4 źródła energii, z których warto korzystać, aby mieć energię i nauczysz się zarządzać swoją energią i zmęczeniem. Przećwiczysz techniki szybkiego przełączania się z trybu aktywności na tryb regeneracji.

3. Warsztaty radzenia sobie ze stresem - Zarządzanie nastrojem oraz własnymi emocjami.

Dowiesz się, skąd się biorą emocje, jakie są mechanizmy ich powstawania oraz jaki mają związek ze stresem. Poznasz techniki zarządzania własnymi emocjami, również tymi negatywnymi. Dowiesz się więcej o Inteligencji Emocjonalnej, o jej roli w naszym życiu oraz sposobach na jej rozwijanie. Porozmawiamy o nawykach emocjonalnych – jak się tworzą, co powodują, jak je zmienić? Zastanowimy się, co determinuje nasze samopoczucie. Jak możemy poradzić sobie ze skrajnymi nastrojami, natrętnymi myślami, czarnowidztwem? Jak komunikować swoje odczucia? Co robić z gniewem, złością, frustracją? Poznasz model ABCD i przećwiczysz kilka technik zmiany swoich myśli i emocji, w tym technikę Antykatastroficzną i technikę Poszerzania Perspektywy.

4. Trening antystresowy - trening redukcji stresu i błyskawicznego obniżania poziomu napięcia.

Poznasz metody błyskawicznego obniżania napięcia i redukcji poziomu stresu. Przećwiczysz techniki radzenia sobie ze stresem na poziomie fizjologicznym czyli m.in. techniki relaksacyjne i techniki oddechowe. Zapoznasz się z techniką oddechu „na ochłodek”, treningiem autogennym Schultza, nauczysz się używać oddechu przeponowego. Poznasz trening uważności i sposoby na praktykowanie mindfulness w życiu codziennym. Będziemy mieli okazję poćwiczyć i rozładować napięcie fizyczne i psychiczne, to niewymagające ćwiczenia, które możesz wykonywać w miejscu pracy w ciągu 2 minut. Nauczysz się, jak świadomie przekierowywać uwagę i stosować kontrolowaną dystrakcję.

5. Odpowiednie myślenie jako naturalny środek uspokajający.

Moduł, który dotyczy bardzo ważnego tematu jakim są myśli, które przyczyniają się do przeżywania stresu. Omówimy syndrom „Piątek, piąteczek, piątunio!” oraz nawyki poznawcze w reakcjach stresowych. Zastanowimy się nad rolą przekonań w zarządzaniu stresem. Poznasz model powstawania przekonań oraz sposób ich zmiany. Porozmawiamy o znaczeniu myśli i słów dla naszej reakcji stresowej, poznasz tak zwane „gorące słowa”, czyli zapalniki reakcji emocjonalnych. Zgłębiby temat umysłu logicznego i emocjonalnego, czyli będziemy próbować zrozumieć dlaczego czasem myślimy i działamy irracjonalnie. Zmierzymy się z naszymi automatycznymi myślami oraz działaniami na autopilocie w sytuacji stresu. Dowiesz się także, jak się uwolnić o tych schematów.

6. Budowanie długotrwałej odporności psychicznej na stres i presję

Poznasz model Odporności Psychicznej 4C i przyjrzyj się temu, jak różne czynniki wpływają na Twoją odporność na stres i radzenie sobie z trudnościami. Dowiesz się, na co masz wpływ, a co warto zaakceptować. Poznasz strategie budowania odporności poprzez konsekwentne wzmacnianie swoich zasobów. Przeanalizujemy temat poczucia własnej wartości i pewności siebie oraz jego wpływu na poziom odczuwanego stresu. Poznasz różnicę między odpornością a opornością, swoje reakcje na zmiany i sposoby na wzmacnianie swojej elastyczności. Nauczysz się wzmacniać swoje poczucie wpływu i regulować poczucie kontroli. Poznasz też narzędzie do badania odporności, jakim jest MTQ48.

7. Wpływ stresu na naszą efektywność, czyli jak lepiej zarządzać sobą w pracy

Skupimy się na skutkach stresu, które zaburzają nasze codzienne funkcjonowanie i utrudniają nam pracę poprzez problem ze skupieniem się, rozstrojenie emocjonalne, nerwowość wynikającą z presji czasu, itd. Poznasz metody pozwalające lepiej zarządzać swoją efektywnością, które pomogą Ci zredukować poziom stresu. Przygotujemy bank

dobrych praktyk radzenia sobie z rozpraszaczami, innymi ludźmi, wielozadaniowością czy nagłymi zmianami planów.

Warsztat umiejętności zarządzania stresem poprowadzi:

Motto trenera

"Twoje założenia są Twoimi oknami na świat. Wyszoruj je od czasu do czasu - w przeciwnym razie nie przejdzie przez nie światło."

Isaac Asimov

© Witalni 2019 | witalni.pl

ul. Aleksandra Ostrowskiego 7 lok. 164, 53-238 Wrocław | tel.: 71 757 52 19, fax.: 71 757 52 90,

biuro@witalni.pl

Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia

Na szkoleniu zrozumiesz mechanizmy powstawania stresu i dowiesz się jak rozpoznawać jego przyczyny. Poznasz przydatne techniki redukcji stresu na poziomie fizjologicznym, emocjonalnym oraz poznawczym. Omówimy rolę procesów poznawczych w sytuacjach stresowych. Dla osób, które przez stres pracują 24h/7 - przedstawimy tematykę Work Life Balance. Dodatkową wartością szkolenia będzie moduł z zakresu zarządzania nastrojem i emocjami.

Grupa docelowa

Wszystkie osoby, które chcą zdobyć praktyczną wiedzę na temat panowania nad stresem i emocjami.

Materiały dydaktyczne

Komplet profesjonalnych materiałów i opracowań szkoleniowych.

Harmonogram

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1	Mechanizm reakcji stresowej, czyli po co nam ten stres?	2020-03-31	09:30	11:30	2:00

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2	Work Life Balance i well-being, czyli profilaktyka antystresowa.	2020-03-31	11:30	13:30	2:00
3	Przerwa lunchowa	2020-03-31	13:30	14:00	0:30
4	Warsztaty radzenia sobie ze stresem - zarządzanie nastrojem oraz własnymi emocjami.	2020-03-31	14:00	16:00	2:00
5	Przerwa kawowa	2020-03-31	16:00	16:15	0:15
6	Trening antystresowy - trening redukcji stresu i błyskawicznego obniżania poziomu napięcia.	2020-03-31	16:15	17:30	1:15
7	Odpowiednie myślenie, jako naturalny środek uspokajający.	2020-04-01	09:30	11:30	2:00
8	Przerwa kawowa	2020-04-01	11:30	11:45	0:15
9	Budowanie długotrwałej odporności psychicznej na stres i presję.	2020-04-01	11:45	13:45	2:00
10	Przerwa lunchowa	2020-04-01	13:45	14:15	0:30
11	Wpływ stresu na naszą efektywność, czyli jak lepiej zarządzać sobą w pracy.	2020-04-01	14:15	17:30	3:15

Osoby prowadzące usługę

Imię i nazwisko	Małgorzata Henke
Obszar specjalizacji	Programy rozwojowe i szkolenia opiera na interdyscyplinarnym podejściu, sprawdzonych metodach oraz autorskich narzędziach. Pasjonuje się badaniem i rozwijaniem Mental Toughness – siły i odporności psychicznej. Prowadzi coaching oraz szkolenia dla biznesu i organizacji pozarządowych w języku polskim i angielskim. Specjalizuje się w tematach związanych z inteligencją emocjonalną, zarządzaniem emocjami i stresem, budowaniem odporności psychicznej, pozytywną komunikacją i zarządzaniem konfliktem, efektywnością osobistą, realizowaniem celów, treningiem silnej woli i zmiany nawyków, treningiem mentalnym.
Doświadczenie zawodowe	Zajmowała stanowiska członka zarządu i dyrektora w firmach z udziałem zagranicznym w branży wydawniczej. Odpowiedzialna za zarządzanie zespołem i rozwój kompetencji pracowników, współudział w tworzeniu strategii oraz negocjacje i relacje z klientami.

Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług	Certyfikowany trener biznesu, akredytowany coach i menedżer z kilkunastoletnim doświadczeniem w biznesie i wiedzą popartą dyplomem MBA Oxford Brookes University. Wieloletni praktyk Racjonalnej Terapii Zachowania. Licencjonowana konsultantka Mental Toughness (MTQ48) – zweryfikowanego naukowo narzędzia badającego siłę i odporność psychiczną (odporność na stres i presję, zaangażowanie, pewność siebie oraz reakcje na wyzwania i zmianę).
Wykształcenie	Absolwentka szkoły coachingu Centre for Coaching w Londynie, ze specjalizacją w coachingu osiągnięć oraz coachingu stresu i emocji.

Lokalizacja usługi

Adres: Poznań, woj. wielkopolskie Szczegóły miejsca realizacji usługi: (dokładny adres już wkrótce)	Warunki logistyczne:
--	----------------------