



Centrum Innowacji
Prolearning MICHAŁ
KOŁODZIEJCZYK



Zarządzanie stresem i negatywnymi emocjami

Numer usługi 2017/02/21/11943/41596

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 0 h

📅 22.02.2017 do 28.02.2027

1 353,00 PLN brutto
1 100,00 PLN netto
0,00 PLN brutto/h
0,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Minimalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	27-02-2027
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	0

Cel

Cel edukacyjny

1. Nabycie/ powtórzenie wiedzy z zakresu stresu (teoria).
2. Poznanie/ usystematyzowanie wiedzy na temat przyczyn/ skutków działania stresu oraz jego objawów.
3. Nabycie/ wzmocnienie umiejętności:
 - radzenia sobie w sytuacjach stresujących,
 - niwelowania negatywnych emocji,
 - odpowiedniego zarządzania sobą w czasie,
 - efektywnej komunikacji,
 - zmiany stresu negatywnego (dystres) w pozytywny (eustres).
4. Poznanie technik radzenia sobie ze stresem i wybranie najskuteczniejszej dla siebie.
5. Pobudzenie/ zmotywowanie uczestników warsztatu do stosowania wybranych technik radzenia sobie ze stresem we własnym życiu.

Kwalifikacje

Program

Wstęp.

Metoda odwróconego lustra:

- diagnozowanie trudności (jakie pracownicy dostrzegają w zarządzaniu stresem i negatywnymi emocjami) oraz generowanie rozwiązań.

Kilka słów o stresie :

- definicja pojęcia,
- krzywa Yerkesa-Dodsona,
- stres krótko- i długo trwały,
- pozytywne i negatywne skutki działania stresu,
- zrozumienie przyczyn powstawania stresu,
- zależność między stresem a wydajnością- poziomy stresu,
- objawy stresu.

Czym jest zarządzanie stresem?

Redukcja stresu:

- asertywność a ochrona przed skutkami stresu,
- efektywna komunikacja,
- złe nawyki a stres.

Jak zamienić „dystres” w „eustres”?- Trening mobilizacji do działania.

Techniki radzenia sobie ze stresem- jak wybrać najlepszą dla siebie i wdrożyć ją w życie:

- „najbardziej pesymistyczny scenariusz”,
- „technika aktorów”,
- jak walczyć z presją czasu - kontrola stresu poprzez zwiększanie efektywności (technika Pomodoro, 2 minut, zasada Pareta),
- co masz zrobić dziś?- efekt prokrastynacji,
- technika „wdzięczności”,
- „dzwonki uważności”,
- „spontaniczne bazgranie”/ sketchnoting,
- umiejętność formułowania celów.

Podsumowanie warsztatów:

- Co zastosuję w codziennej pracy?
- Jakie zmiany wprowadzę?
- Jak i kiedy wprowadzę zmiany?

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 353,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	0,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

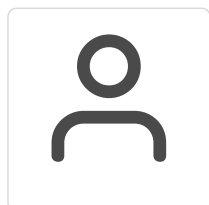
Informacje dodatkowe

Klientów indywidualnych prosimy o kontakt z Centrum Innowacji ProLearning, w celu uzyskania bieżącego harmonogramu szkolenia. Istnieje możliwość dostosowania się pod preferencje terminowe Klienta.

Adres

ul. Opolska 22/
Katowice
woj. śląskie

Kontakt



Magdalena Plachytka

E-mail marketing@prolearning.pl

Telefon +48 508 913 532