

# Umiejętność radzenia sobie ze stresem

## **CEL SZKOLENIA**

Rozwijanie indywidualnych umiejętności w radzeniu sobie ze stresem.

## **PROGRAM TREŚĆ MERYTORYCZNA**

1. Co jest źródłem mojego stresu?  
skąd pochodzi, jak działa i do czego prowadzi stres; skłonności do stresu — osobowość typu A
2. Poziom stresu a wykonywanie zadań
3. Sposoby reagowania na stres: sposoby radzenia sobie ze stresem; karta wsparcia; redukcja niepożądanego stresu i tremy
4. Sposoby uczenia się reagowania na stres:  
dokonywanie zmian w myśleniu; styl myślenia - optymistyczny czy pesymistyczny; kontrola dialogu wewnętrznego; wizualizacje; wyciszanie (rola prawidłowego oddechu)
- 5 Asertywność a poziom odczuwanego stresu  
postawy wobec innych wg Berne'a; informacja zwrotna model AID; reguły informacji zwrotnej; prośba i odmawianie; asertywne chwalenie a przełamywanie barier stresujących

## **METODOLOGIA**

Szkolenie prowadzone jest metodą treningu umiejętności (warsztaty), z wykorzystaniem ćwiczeń praktycznych. Zajęcia opierają się na wyjaśnieniu konkretnej techniki czy metody a następnie praktycznym przetrenowaniu technik oraz próbach zastosowania nowych wzorców zachowań

## **UMIĘJETNOŚCI PO SZKOLENIU**

Szkoleni nauczą się:

- Identyfikować własne źródła odczuwanego stresu
- Identyfikować swoje reakcje na sytuacje stresotwórcze
- Obniżyć intensywność przeżywanych negatywnych emocji
- Zmieniać własne sposoby myślenia generującego stres
- Wzmacniać swoje zasoby fizyczne i psychiczne
- Dokonywać możliwych i koniecznych zmian w otoczeniu aby zmniejszyć stres

## **Szkoleni otrzymają:**

Dyplom poświadczający ukończenie szkolenia