

Opis szkolenia

Dane o szkoleniu

Kod szkolenia: 4737224

Temat: Zarządzanie sobą w stresie – zarządzanie stresem

26 Sierpień Kraków , Hyatt Place Krakow**,**

Kod szkolenia: 4737224

Koszt szkolenia: 760.00 + 23% VAT

Program

Zarządzanie sobą w stresie czasie i inteligencja emocjonalna to jedne z najważniejszych kompetencji miękkich w XXI wieku. Brak wykształcenia w sobie tych kompetencji powoduje nadmierny stres, wypalenie zawodowe i spadek zadowolenia z siebie i brak możliwości osiągnięcia celów zawodowych i prywatnych w wyznaczonym czasie. Wszystkie szkolenia prowadzimy na podstawie cyklu Kolba stosując techniki rozwoju kompetencji związanych z wykonywaną pracą na stanowisku pracy, zgodnie z celami biznesowymi spółki.

Cel szkolenia:

Zdobycie wiedzy teoretycznej i praktycznych umiejętności z zakresu zarządzania i niwelowania stresu u siebie, podwładnych oraz rozwój umiejętności kierowania procesem indywidualnego rozwoju w sytuacjach stresowych z wykorzystaniem własnych zasobów. Po ukończeniu szkolenia Uczestnicy będą potrafili rozpoznać punkty zapalne wywołujące stres oraz sposoby ich neutralizacji.

Metodologia szkolenia:

- Mini wykład – 30 %
- Warsztat - 70 %
- Prezentacja
- Ćwiczenia
- Dyskusja moderowana

1. Rozpoczęcie szkolenia, omówienie celów i zasad pracy

2. Zarządzanie sobą w stresie

• Rodzaje stresu

• Poziomy stresu

• Symptomy ostrzegawcze stresu

• Stres negatywny i pozytywny

• Zrozumienie przyczyn stresu

• Czynniki wewnętrzne i zewnętrzne wywołujące stress

• Reakcja na osoby i ich zachowania i zaniechania

3. Efektywność osobista i nastawienie w pracy

• Strefy wpływu - kompetencje – czynności i obowiązki

• Nawyki wzmacniające i osłabiające poziom stresu

4. Sztuka asertywności i udzielania informacji zwrotnych

• Asertywność na “Nie”

• Asertywność na “ Tak”

• FUKO

5. Inteligencja emocjonalna - klucze do zarządzania sobą w emocjach i w stresie

• Rodzaje i poziomy inteligencji

• Cykl zmiany planowanej

• **Cykl zmiany nieplanowanej**

• **Pułapki myślenia**

6. Wybrane techniki i sposoby radzenia sobie ze stresem

7. Zakończenie szkolenia