

Opis szkolenia

Dane o szkoleniu

Kod szkolenia: 4897525

Temat: JAK SKUTECZNIE ZARZĄDZAĆ STRESEM W PRACY I BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ?

16 Maj Wrocław , Hotel Scandic **,**

Kod szkolenia: 4897525

Koszt szkolenia: 760.00 + 23% VAT

Program

Czy uświadamiasz sobie jak zmieniło się otoczenie biznesowe w ciągu ostatnich 10 lat? Jak to wpłynęło na Ciebie osobiście? Praca w etosie „Więcej i szybciej” powoli przechodzi do lamusa. Ostatnie badania naukowe pokazują, że w biznesie nie chodzi już o multitasking, ale o umiejętność koncentracji na wykonywanym zadaniu. Tymczasem w świecie opartym na szybkim zysku i realizacji trudno o zmianę dotychczasowych nawyków funkcjonowania. Szczególnie Ty jako pracownik doświadczasz wysokiego napięcia i stresu wynikającego z konieczności sprostania codziennym wyzwaniom biznesowych.

Podczas tego szkolenia warsztatowego nauczysz się nowoczesnych technik na zbudowanie odporności psychicznej prowadzącej do efektywności biznesowej.

Nasze szkolenie uczy jak dbać o siebie i korzystać z nowoczesnej wiedzy, aby funkcjonować lepiej nie tylko w pracy, ale także poza nią.

1. Jak budować umiejętność odporności psychicznej? - 4 filary – wstęp do koncepcji
2. Komponent „ciało” – solidne podstawy funkcjonowania
 - Oddech – techniki wspierające efektywność osobistą
 - Wydatkowanie i odnawianie energii fizycznej – trening neuromięśniowy i kinetyki stosowanej - praktyczne warsztaty
 - Sen – podstawa naszego funkcjonowania
4. Związek emocji i stresu zadaniowego z efektywnością biznesową
 - Jak przejść ze strefy przetrwania i wypalenia do strefy wyników i odnowy wewnętrznej i zewnętrznej – techniki kontroli emocji
5. Zwiększanie potencjału umysłowego poprzez pracę obu półkul
 - Techniki oddechowe naprzemienne – synchronizacja półkul mózgowych
 - Balans ciała – pozycja drzewa i orła – aktywizacja półkul
 - Kreatywna rozgrzewka
6. Mindfulness – budowanie uważności osobistej

- koncentracja aktywna w ruchu
- koncentracja pasywna w bezruchu