

Opis szkolenia

Dane o szkoleniu

Kod szkolenia: 5004226

Temat: WARSZTAT ANTYSTRESOWY – Zarządzanie stresem i kontrola emocji

12 Maj Warszawa , Hotel Golden Tulip Warsaw Centre,

Kod szkolenia: 5004226

Koszt szkolenia: 980.00 + 23% VAT

Program

Wysoki poziom stresu, presja czasu, trudne relacje, nieustanne zmiany i oczekiwania otoczenia – to tylko część wyzwań, z którymi mierzą się współcześni pracownicy. Brak skutecznych narzędzi do zarządzania emocjami i napięciem psychicznym prowadzi do spadku efektywności, wypalenia zawodowego i obniżonego dobrostanu.

Warsztat „Zarządzanie stresem i kontrola emocji” to praktyczne szkolenie dedykowane osobom pracującym w dynamicznym środowisku. Uczestnicy poznają skuteczne techniki antystresowe, dowiedzą się, jak rozpoznawać symptomy stresu, przeciwdziałać jego skutkom i budować odporność psychofizyczną – zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym.

To inwestycja w lepszą koncentrację, większą efektywność, świadome zarządzanie emocjami i rozwój wewnętrznej równowagi.

Korzyści dla uczestników:

Uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności w zakresie:

- rozpoznawania objawów stresu wewnętrznego i zewnętrznego,
- radzenia sobie z krytyką i presją otoczenia,
- szybkich technik redukcji stresu możliwych do zastosowania w pracy i w domu,
- wpływu regeneracji, motywacji i koncentracji na poziom stresu,
- treningu relaksacyjnego i kontroli emocji,
- budowania odporności psychofizycznej w środowisku zawodowym.

Metody szkoleniowe:

- praktyczne demonstracje i wyjaśnienia,
- zadania interaktywne i grupowe,
- ćwiczenia fizyczne z użyciem prostych pomocy,
- testy, kwestionariusze, autoanaliza,
- omówienia zadań z różnych perspektyw,
- treningi: oddechowe, uważności, relaksacyjne.

Czas trwania: 8 godzin dydaktycznych

1. Stres – jak działa i jak nim zarządzać?

- Czym jest stres i jak działa w organizmie?
- Pozytywna i negatywna strona stresu (eustres vs dystres).
- Objawy emocjonalne, fizjologiczne i behawioralne.
- Wpływ stresu na efektywność i podejmowanie decyzji.

2. Źródła stresu i emocji w środowisku pracy

- Jak powstaje napięcie – wewnętrzne i zewnętrzne czynniki stresogenne.
- Osobowość a reakcje stresowe – różne typy zachowań w zespole.
- „Stres cyfrowy” – jak przeciwdziałać przebodźcowaniu w świecie ekranów

3. Techniki natychmiastowej redukcji stresu

- Praktyczne ćwiczenia antystresowe na bazie jogi i nie tylko
- Oddech przeponowy vs oddech piersiowy – zastosowanie w pracy.
- Balans emocjonalny i posturalny – codzienne mikroprzerwy.

4. Emocje w pracy – jak sobie z nimi radzić?

- Kontrola emocji: czy chodzi o tłumienie czy zarządzanie?
- Techniki kontroli emocji w pracy
- Techniki deeskalacji sytuacji konfliktowych
- Techniki chronienia własnych granic i odporności w pracy zespołowej

5. Trening regeneracji i budowania psychofizycznej odporności

- Trening powięziowy i profilaktyka napięć kręgosłupa.
- Mindfulness - 1-minutowe cykle oddechowe i trening uważności.
- Neuroplastyka mózgu – jak ćwiczyć umysł, by radził sobie lepiej ze stresem.
- Autoregeneracja w pracy – mikronawyki, które robią różnicę.
- 5 filarów odporności psychicznej – checklista do wdrożenia.
- Techniki relaksacji – wybierz swoją: Jacobson, Schultz