



Trening antystresowy. Jak radzić sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym!

Zapraszamy!

”Nie niszczy nas stres, tylko to jak na niego reagujemy”
Hans Selye

Jeśli uważasz, że wiedza zbyt drogo kosztuje, spróbuj ignorancji - na własny koszt!

Miejsce
Warszawa

Cena
800 zł

Kontakt
601 493 296
info@commone.pl

Cele szkolenia:

- Podniesienie świadomości uczestników na temat przyczyn stresu i wypalenia zawodowego
- Nabycie wiedzy i przećwiczenie nowatorskich technik radzenia sobie ze stresem, negatywnymi emocjami i wypaleniem zawodowym
- Wzrost umiejętności radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami i problemami w pracy i życiu osobistym
- Kształtowanie osobowości odpornej na stres

Najważniejsze korzyści dla uczestników:

- Redukcja poziomu stresu i napięcia w codziennej pracy
- Większy dystans do siebie i do świata, większa samoświadomość
- Lepsze rozumienie istoty stresu i wypalenia zawodowego
- Poprawa relacji interpersonalnych
- Wzrost poziomu satysfakcji i motywacji do pracy

1 | 5



- Lepsze samopoczucie, poprawa skuteczności i efektywności działania

Profil uczestnika:

- Wszystkie osoby, które chcą podnieść swoją odporność na stres
- Pracownicy działów sprzedaży i obsługi klienta
- Kadra menedżerska wyższego i średniego szczebla

Stosowane metody:

Nowatorskie techniki zarządzania stresem - siła autosugestii, sztuka przeformułowania, technika postępującej relaksacji, techniki wizualizacji, joga i tai chi w biurze, i wiele innych. Test mierzący skalę stresu zawodowego i satysfakcji z wykonywanej pracy, Kwestionariusz do mierzenia skali Odczuć Zawodowych (MBI, Ch. Maslach). Techniki warsztatowe i coachingowe.

Trener

Małgorzata Kniź - Certyfikowany Trener Biznesu,
Menedżer z wieloletnim doświadczeniem, Konsultant i Coach.

Przez kilkanaście lat czynnie związana z biznesem, zarządzała grupami ludzi oraz całymi przedsiębiorstwami. W swojej karierze zawodowej przeszła wszystkie szczeble kariery zawodowej: od Menedżera Produktu do Dyrektora Zarządzającego.

Certyfikowany doradca psychologiczny i coach, ukończyła studia podyplomowe na kierunkach Coaching i Counselling na Nature Care College w Sydney. Certyfikowanym Trener Biznesu, absolwentka Szkoły Trenerów Biznesu oraz Podyplomowego Studium Terapii i Treningu Grupowego na Uniwersytecie Warszawskim.

Praca z ludźmi jest jej pasją życiową. W prowadzonych przez nią szkoleniach, warsztatach oraz coachingu przekazuje swoje bogate doświadczenie zawodowe oraz wiedzę psychologiczną. Do prowadzonych zajęć podchodzi z wielką otwartością i entuzjazmem jak też ze świadomością odpowiedzialności, jaka spoczywa na trenerach - mentorach, którym przeszedł zaszczyt kształtowania umiejętności, postaw i sposobu myślenia innych.



Liczebność grupy:

8 -14 uczestników

Czas trwania:

1-2 dni, w zależności od wybranej opcji

Program szkolenia:

1. Wprowadzenie do warsztatu, zebranie oczekiwań, kontrakt grupowy, ćwiczenia integrujące i otwierające grupę

2. Moduł warsztatowy I : Stres a nasza percepcja rzeczywistości - trudne sytuacje, trudni ludzie, trudni klienci. Co to jest stres i gdzie mieszka?

- Ćwiczenie egzystencjonalne (wizualne) Harvard Business School - Nasza percepcja rzeczywistości, świadome i nieświadome paradygmaty

- Ćwiczenie kolaż - moja indywidualna definicja stresu. Dzielenie się spostrzeżeniami, dyskusja w grupie, wspólne wypracowanie definicji

- Mini wykład – trzy modele stresu, pozytywne i negatywne efekty stresu, indywidualna odporność na stres, wskaźniki stresu. – Test mierzący skalę stresu zawodowego i satysfakcji z wykonywanej pracy – Autodiagnoza uczestników, teoria i badania, dyskusja moderowana

3. Moduł warsztatowy II : Samoświadomość - zarządzanie emocjami, świadomy wybór reakcji. Co to znaczy być odpornym na stres?

- Ćwiczenie motoryczne w parach - nasza automatyczna reakcja na stres – wstęp do omówienia Teorii Pro-aktywności (Viktor Emil Frankl)

Pro-aktywne podejście do trudnych sytuacji, wybór reakcji.

Schemat powstawania negatywnych emocji

- Ogólna teoria względności (OTW) Alberta Einsteina w odniesieniu do stresu – analiza, dyskusja, wnioski



- Jak sobie radzić z gniewem innych ludzi – 10 przykazań
- Ćwiczenia w parach – scenki rozmów telefonicznych oraz trudnych rozmów osobistych wg scenariuszy
- Pięć przyczyn, z powodu których nigdy nie jesteśmy szczęśliwi
- Ćwiczenie – jak budować pozytywne relacje i odporność na stres

4. Moduł warsztatowy III - Jak sobie radzić ze stresem i negatywnymi emocjami? Przykładowe techniki.

- Technika relaksacji – ćwiczenia z oddechem
- Medytacja i wizualizacja – krótka medytacja na siedząco połączona z wizualizacją
- Ćwiczenie energizer po obiedzie
- Technika przeformułowania (reframing) – zmiana myślenia/interpretacji
- Technika konfrontacji sprzecznych opinii
- Algorytmy zachowań, magiczne słowa, magiczne gesty
- Techniki aktywne: Joga i tai chi w biurze. Przykładowe ćwiczenia i pozycje, ich zastosowanie w praktyce zawodowej.

(Uczestnicy proszeni są o wygodne ubrania i obuwie)

5. Moduł warsztatowy IV – Wypalenie zawodowe a budowanie równowagi życiowej

- Ćwiczenie warsztatowe w trzech podgrupach – wypalenie zawodowe – skojarzenia.
- Dyskusja moderowana - definicje wypalenia zawodowego
- Samo-diagnoza: Uczestnicy wypełniają test: Czy grozi Ci wypalenie zawodowe? - Interpretacja wyników, dzielenie się obserwacjami, dyskusja - Trener omawia i rozdaje Kwestionariusz do mierzenia skali Odczuć Zawodowych (MBI, Ch. Maslach) – w przypadku braku czasu - do przemyślenia i wypełnienia w domu
- Mini wykład – pięć etapów wypalenia zawodowego

Jak uniknąć wypalenia – rady dla pracodawcy, rady dla pracownika.
Praktyczne przykłady.

- Jak budować równowagę życiową – porady dla ciała, ducha i umysłu



6. Podsumowanie – refleksja, indywidualny action plan na najbliższą przyszłość