

Opis szkolenia

Dane o szkoleniu

Kod szkolenia: 4768324

**Temat: Zarządzanie sobą w stresie. Inteligencja emocjonalna. Kadra zarządzająca i pracownicy
23 - 24 Wrzesień Warszawa , Hotel Novotel Warszawa Centrum ****,**

Kod szkolenia: 4768324

Koszt szkolenia: 1450.00 + 23% VAT

Program

Wprowadzenie:

Zarządzanie sobą w stresie 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.

W przypadku menedżera brak zdolności zarządzania sobą w stresie to nadmierny stres i wypalanie się jego podwładnych oraz brak osiągania zakładanych celów.

Cel szkolenia:

Zdobycie wiedzy teoretycznej i praktycznych kompetencji z zakresu zarządzania i stresem u siebie, podczas sytuacji stresogennych oraz rozwój umiejętności kierowania procesem indywidualnego rozwoju w sytuacjach stresowych z wykorzystaniem własnych zasobów. Dodatkowo uczestnicy zbudują swoją samoświadomość związaną z możliwością wpływu i zmiany w sytuacji stresu

Po ukończeniu szkolenia Uczestnicy będą potrafili rozpoznać punkty zapalne (przyczyny) wywołujące stres oraz sposoby ich neutralizacji oraz rozwiną u siebie wyższy poziom kompetencji inteligencji emocjonalnej.

Metodologia szkolenia:

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

Dzień I - kadra zarządzająca

Moduł I

Zarządzanie sobą w stresie

- Rodzaje stresu
- Poziomy stresu
- Symptomy ostrzegawcze stresu
- Stres negatywny i pozytywny
- Zrozumienie przyczyn stresu
- Czynniki wywołujące stres
- Reakcja na osoby i ich zachowania i zaniechania

Moduł II

Stres w pracy / Efektywność menedżera

- Poziomy kompetencji menedżera a poziom stresu
- Praca na celach a praca w zadaniach i czynnościach

□□□□ -□□□ Strefy wpływu na poziom stresu u menedżera i jego podwładnych:

- wewnętrzne
- wewnętrzne

Moduł III

Inteligencja emocjonalna -□ klucze do zarządzania sobą w emocjach i w stresie

- □ Inteligencja emocjonalna i jej poziomy
- □ Cykl zmiany planowanej
- □ Cykl zmiany nieplanowanej
- □ Zarządzanie zmianą

Moduł IV

- □ Wybrane techniki zarządzania stresem i sytuacją stresogenną
- □ Zakończenie szkolenia

Dzień II - pracownicy

Moduł I

Radzenie sobie ze stresem

- □ Rodzaje stresu
- □ Poziomy stresu
- □ Symptomy ostrzegawcze stresu
- □ Stres negatywny i pozytywny
- □ Zrozumienie przyczyn stresu
- □ Czynniki wewnętrzne i zewnętrzne wywołujące stres
- □ Reakcja na osoby i ich zachowania

Moduł II

Stres w pracy a efektywność osobista

- □ Efektywność osobista □ i □ nastawienie w pracy
- -□□□ Praca na celach a praca w zadaniach □ i □ czynnościach
- -□□□ Strefy wpływu na poziom stresu:
 - Wewnętrzne
 - Zewnętrzne

Moduł III

Inteligencja emocjonalna -□ klucze do zarządzania sobą w emocjach i w stresie

- □ Inteligencja emocjonalna
- □ Cykl zmiany planowanej
- □ Cykl zmiany nieplanowanej
- □ Pułapki myślenia

Moduł IV

- □ Wybrane techniki □ i □ sposoby radzenia sobie ze stresem
- □ Zakończenie szkolenia