

### Opis szkolenia

#### Dane o szkoleniu

**Kod szkolenia: 4860025**

**Temat: Jak skutecznie zarządzać stresem w pracy i budować odporność psychiczną? Warsztat antystresowy z wykorzystaniem m.in. pracy z ciałem, treningu oddechowego, jogi**

**2 - 4 Czerwiec Sopot , Hotel Haffner\*\*\*\*\* ,**

**Kod szkolenia: 4860025**

**Koszt szkolenia: 3790.00 + 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.

Szkolenie jest warsztatem antystresowym, którego celem jest stworzenie możliwości doświadczenia kilkunastu technik redukcji stresu w życiu codziennym. Oparte jest o koncepcję T. Schwartza i jego cztery filary budowania odporności psychologicznej oraz wyniki badań profesora Sapolsky dotyczące fizjologii stresu.

#### Korzyści dla uczestników:

**W trakcie interaktywnego spotkania uczestnicy:**

- zdołają zdobyć wiedzę dotyczącą mechanizmu powstawania stresu krótko- i długotrwałego
- doświadczą wpływu autoregeneracji i koncentracji na poziom stresu
- nauczą się sposobów zwalczania stresu – opanują szybkie metody zaradcze
- doświadczą roli pracy z ciałem i umysłem w przeciwdziałaniu skutków stresu
- doświadczą treningu relaksacji neuromięśniowej
- zrelaksują się

#### Metody szkolenia:

- wykłady ilustrowane prezentacją
- demonstracja praktyczna z objaśnieniem,
- zadania zespołowe i indywidualne interaktywne,
- ćwiczenia fizyczne z wykorzystaniem pomocy w biurze
- techniki pracy z ciałem
- ćwiczenia typu papier-ołówek
- dyskusje moderowane

Podczas tego warsztatu wykorzystujemy metody pracy z ciałem, trening oddechowy, przewidziana jest sesja ćwiczeń na kręgosłup w stresie na krześle, treningi koncentracji, trening Jacobsona i Schultza na matach do jogi oraz krótka sesja jogi.

Zalecamy uczestnikom strój luźny, najlepiej wygodne obuwie sportowe i spodnie.

□□□□□□□□□□

**Filar I - nauczy Cię jak realizować potrzebę równowagi stanowiącą podstawę Twojego funkcjonowania nie tylko w świecie biznesu, ale także w życiu codziennym.**

- 1.□□□ Jak budować umiejętność odporności psychicznej? - 4 filary – wstęp do koncepcji
- 2.□□□ Nisko i wysoko - oktanowa postawa, aktywność i pasywność – gdzie jesteś? – autodiagnoza
- 3.□□□ Potrzeba równowagi i regeneracji ciała i umysłu jako podstawa funkcjonowania biznesowego - projektowanie osobistego ULTRADIANU □
- 4.□□□ Kontrola oddechu – cykl 1 minuty - biofeedback
- 5.□□□ Wydatkowanie i odnawianie energii fizycznej – trening neuromięśniowy i kinetyki stosowanej - praktyczne warsztaty
- 6.□□□ Sen albo śmierć - dlaczego za ten wyczyn musieli dostać Nobla

**Filar II□□ – nauczy Cię jak uzyskać wzrost odporności i przewagi emocjonalnej oraz mentalnej**

Każdy z nas w organizacji doświadcza codziennie wielu wyzwań, które wymagają od niego kontroli emocji i panowania nad stresem zadaniowym. Jedynym sposobem na zwiększenie umiejętności radzenia sobie z emocjami własnymi i współpracowników jest system ich rozpoznawania i poddania wewnętrznej weryfikacji.

W trakcie tego Filaru - uczestnicy nauczą się przechodzić ze strefy przetrwania i strefy wypalenia do strefy wyników i strefy odnowy wewnętrznej i zewnętrznej.

- 1.□□□ Związek emocji i stresu zadaniowego z efektywnością biznesową
  - jak przejść ze strefy przetrwania i wypalenia do strefy wyników i odnowy wewnętrznej i zewnętrznej
  - wyzwalacze negatywnych emocji w pracy
- 2.□□□ Strategie kontroli emocji
  - interpretacja zdarzenia a emocje
  - techniki kontroli emocji
  - technika 3 scen
- 3.□□□ Wyzwalacze pozytywnych emocji
  - pozytywny starter
  - wyzwalanie pozytywnych emocji w pracy
4. Integracja ciała i umysłu poprzez regenerację, wizualizację osobistą i trening

**Filar III: nauczy Cię jak możesz w pełni wykorzystać swój potencjał**

Dobry pracownik wie, jak cenny jest czas pracy. Dobry pracownik wie także, jak cenny jest work-life balance.

Tymczasem pracujemy w niezwykle zmiennym środowisku biznesowym, dociera do nas jednocześnie wiele informacji i obarcza wiele zadań. Istotą staje się robienie rzeczy ważnych w skupieniu, koncentrowanie się na zadaniu oraz korzystanie z obu półkul mózgowych, by wykonać swoje zadania na czas.

- 1.□□□ Zwiększanie potencjału umysłowego poprzez pracę obu półkul
  - techniki oddechowe naprzemienne – synchronizacja półkul mózgowych
  - balans ciała – pozycja drzewa i orła – aktywizacja półkul
  - kreatywna rozgrzewka
  - wykorzystanie logiki i kreacji w tworzeniu
- 2.□□□ Mindfulness – budowanie uważności osobistej
  - koncentracja aktywna w ruchu
  - koncentracja pasywna w bezruchu

**FILAR IV- pokaże, jak działać zgodnie z swoimi wartościami, celem, programem, by uzyskać odporność psychiczną□ i**

regenerację oraz realizować swoją potrzebę wewnętrznego samospelnienia.

**Energia duchowa to bogate źródło energii pochodzącej z naszych wartości i jasno określonego celu. Wspiera nas w realizacji zadań i celów swoich oraz swojego zespołu integrując ludzi wokół sensownego celu.**

**1. Bycie tym, Kim chce się być**

**2. Cechy, które w sobie podziwiam i którymi mogę i chcę się podzielić**

**3. Wartości którymi się kieruję i wartościowe cele – lista**

**4. Integracja zespołu wokół celu**

**5. Inspirujące miejsce pracy**

□