

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

– szkolenie –

Cel główny: kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem.

ZARYS PROGRAMU	<ol style="list-style-type: none">1. Autodiagnoza dotycząca obecnych sposobów radzenia sobie ze stresem2. Praca nad negatywnymi / destrukcyjnymi przekonaniem zaburzającymi sprawne działanie zawodowe3. Hierarchia wartości i celów zawodowych oraz prywatnych4. Techniki radzenia sobie ze stresem5. Opracowanie planów rozwojowych
KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA	<p>Prowadzący i grupa pomogą uczestnikowi odpowiedzieć m.in. na następujące pytania:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Jak rozpoznawać nieadaptacyjne myśli i przekonania?2. Jak modyfikować nieadaptacyjne myśli i przekonania?3. Jak działać w zgodzie z moją hierarchią wartości i celów?4. Jak stosować w praktyce techniki radzenia sobie ze stresem?5. Jak zapobiegać wypaleniu zawodowemu?
EFEKTY SZKOLENIA	<p>Główny rezultat: efektywna praca w stresujących okolicznościach.</p> <p>Pozostałe efekty szkolenia to m.in.: szybka identyfikacja oznak stresu i przeciwdziałanie jego negatywnym skutkom, spojrzenie na stres jako źródło motywacji do działania.</p>

Przed szkoleniem proponujemy klientom przeprowadzenie badania potrzeb. Dzięki temu odpowiednio modyfikujemy program, dostosowując go do specyfiki danej organizacji. Zapewniamy wysoką jakość szkolenia „szytego na miarę”. Jesteśmy elastyczni. Potrafimy słuchać.

W świadomy, przemyślany sposób korzystamy z cenionego w świecie know-how i naszych autorskich rozwiązań. Współpracujemy z doświadczonymi trenerami i ekspertami z różnych dziedzin. Nacisk kładziemy na pracę „tu i teraz”, wchodząc głęboko w obszary priorytetowe dla klienta. Stawiamy na naukę przez doświadczenie, realizując program zgodnie z cyklem: ćwiczenie, refleksja, teoria, praktyka. Na zakończenie uczestnicy otrzymują certyfikaty potwierdzające udział w szkoleniu.

Olga Puncewicz
Prezes Zarządu Fundacji NAGLE SAMI

