

SZKOLENIE ON-LINE

Zarządzanie stresem i emocjami

Grupa docelowa:

Młodzi menadżerowie, osoby pracujące na styku z klientem zewnętrznym, osoby mocno współzależne od działań i prac klientów zewnętrznych i wewnętrznych, pracownicy każdego szczebla organizacji narażeni na prace pod presją czasu i wielozadaniowość

Cele szkolenia:

- Konstruktynwa postawa i profesjonalne zachowanie w sytuacjach trudnych
- Identyfikacja bodźców stresowych i konstruktywnie radzenie sobie z nimi
- Wzrost świadomości szkodliwych skutków długotrwałego stresu
- Poznanie technik radzenia sobie ze stresem
- Wzbudzenie motywacji do pracy nad obniżaniem poziomu stresu
- Umiejętność regulacji emocji

Program:

Czym jest stres?

- Eustres i dystres
- Czynniki wywołujące stres
- Fazy reakcji stresowej
- Skutki stresu

Jak radzić sobie ze stresem?

- Autodiagnoza obszarów stresu
- Osobowość typu A i B
- Krótkotrwałe metody radzenia sobie ze stresem
- Długotrwałe metody radzenia sobie ze stresem

Zarządzanie emocjami w życiu zawodowym

- Odczuwanie i nazywanie emocji
- Konstruktywnie wyrażanie emocji jako element obniżający stres

- Nastrój i jego wpływ na efektywność pracy
- Techniki zmiany nastroju
- Kierowanie emocjami – techniki kontroli emocji

Techniki przygotowujące do relaksacji

- Oddychanie brzuszne jako podstawowa umiejętność odprężania
- Kontrola oddechu
- Oddychanie pełne

Techniki antystresowe do wykorzystania w pracy

- Techniki obniżania napięcia mięśniowego
- Wizualizacja
- Pozytywna autosugestia
- Techniki wykorzystujące percepcje zmysłowe
- Śmiech jako naturalna metoda odprężania

Długotrwałe metody radzenia sobie ze stresem

- Trening autogenny Schulza
- Trening progresywny Jacobsona
- Masaż głowy i rąk
- Mindfulness i medytacja

Metody interaktywne: symulacje, karty ról, case study, kwestionariusze do autodiagnozy, praca z kamerą i/lub dyktafonem, praca warsztatowa w podgrupach, praca indywidualna, dyskusja moderowana, mini wykład, fragment filmu, muzyka.

Korzyści:

- Umiejętność rozpoznawania objawów stresu
- Zrozumienie przebiegu reakcji stresowej
- Diagnoza własnej podatności na stres
- Rodzaje emocji i ich funkcje dla organizmu człowieka
- Umiejętność regulowania i kontrolowania emocji
- Poznanie technik relaksacyjnych do zastosowania w miejscu pracy
- Rozwój umiejętności konstruktywnego i efektywnego relaksowania się

Czas trwania szkolenia:

2 dni / 8 godzin (2 sesje szkoleniowe on-line po 4 godziny)

Data	Godzina
19.03.2021 r.	8:00 – 16:00

Maksymalna liczba osób w grupie:

10 osób

Cena szkolenia: 450,00 zł brutto / za uczestnika

Profil trenera:

Ewelina to socjolog z wykształcenia, które zdobyła na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego, a także ukończyła studia podyplomowe Zarządzanie Zasobami Ludzkimi na Politechnice Gdańskiej. Jako Agile Coach – wspiera organizacje i zespoły nad rozwojem w kierunku zwinności, pomaga w podejmowaniu decyzji i szukaniu rozwiązań w obszarach związanych ze zwinnym wytwarzaniem produktów. Założycielka Agile Hats, gdzie jest odpowiedzialna za miękką, psychologiczną część pracy w zespołach - uświadamia wagę współpracy i inspirowanie do sprawniejszej, otwartej komunikacji. Ukończyła akredytowane szkolenie Agile PM Foundation, Management 3.0, Scrum Body of Knowledge. Jest dyplomowanym Trenerem Szkoły Trenerów Biznesu Moderator. W swojej trenerskiej karierze przeprowadziła ponad 660 dni szkoleniowych.

Prowadzi szkolenia podnoszące umiejętności kierownicze: Management 3.0., Agile dla zespołów, Facylitacja spotkań, Narzędzia coachingowe, Budowanie zespołów, Motywowanie do pracy. Współpracuje z zespołami w obszarach rozwoju umiejętności osobistych: komunikacji interpersonalnej i zespołowej, Asertywności w komunikacji z interesariuszami. Prowadzi warsztaty wykorzystując Design Thinking, Lego Serious Play, metod twórczego rozwiązywania problemów.

Posiada tytuł Coach ACC ICF Global – praktyk prowadzenia sesji coachingu indywidualnego, zespołowego i grupowego. Poza akredytowanym przez ICF kursem Mistrz Coachingu, szkoliła się także jako Coach w Centrum Podejścia Zorientowanego na Rozwiązaniach, w Coach Wise, oraz w Centrum CBT, gdzie ukończyła kurs Terapii Poznawczo – Behawioralnej. Jest także certyfikowanym coachem metody Action Learning oraz moderatorem Design Thinking