

Kategoria szkolenia: **KOMPETENCJE MANAGERSKIE**

Nazwa szkolenia: **Radzenie sobie ze stresem**

Czas trwania szkolenia: **7 godzin**

Szkolenie z radzenia sobie ze stresem ma na celu zapoznanie uczestników z kluczowymi zagadnieniami związanymi ze stresem oraz sposobami radzenia sobie z nim. Szkolenie to jest szczególnie polecane osobom, które chcą poprawić swoje umiejętności zarządzania emocjami, zwiększyć odporność na stres oraz nauczyć się wykorzystywać napięcie do motywacji i działania.

Warsztatowa forma szkolenia pozwala uczestnikom przyswoić wiedzę w sposób praktyczny i efektywny. Dzięki temu uczestnicy będą lepiej przygotowani do radzenia sobie ze stresem zarówno w pracy, jak i w życiu codziennym.

Program szkolenia:

1. Czym jest stres?
 - Co nas stresuje?
 - Reakcje na stres.
2. Siła stresu – jak w praktyce przekuć napięcie na energię do działania.
 - Wykorzystanie reakcji stresowych w praktyce radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.
 - Błędy w myśleniu i ich wpływ na relacje w trudnych sytuacjach.
3. Metody radzenia sobie ze stresem w pracy.
 - Jak reagować na wyzwania, zmiany, stres i presję czasu?
 - Jak radzić sobie z trudnymi emocjami w pracy?
4. Radzenie sobie z zewnętrznymi i wewnętrznymi symptomami stresu.
 - Zarządzanie emocjami - Trójkąt ZEN.

Forma szkolenia: **wykładowo-warsztatowa**

Korzyści dla uczestników szkolenia:

- Poznanie metod i narzędzi pozwalających na radzenie sobie ze stresem,
- Zdobycie wiedzy na temat wykorzystywania reakcji stresowych do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami,
- Nauczenie się zarządzania emocjami.

Efekty uczenia się:

- Uczestnik rozpoznaje źródła stresu oraz opisuje typowe reakcje organizmu na stres.
- Uczestnik wyjaśnia, jak wykorzystywać energię stresu do konstruktywnego działania.
- Uczestnik identyfikuje błędy poznawcze i ocenia ich wpływ na reakcje w trudnych sytuacjach.
- Uczestnik stosuje metody radzenia sobie ze stresem, presją czasu i trudnymi emocjami w pracy.
- Uczestnik rozpoznaje symptomy stresu i wykorzystuje techniki zarządzania emocjami, takie jak Trójkąt ZEN.

Adresaci szkolenia:

- Pracownicy wszystkich szczebli organizacji, którzy chcą lepiej radzić sobie ze stresem w miejscu pracy.
- Managerowie i liderzy zespołów, którzy pragną poprawić swoje umiejętności zarządzania stresem własnym i swoich pracowników.
- Wszystkie osoby, które chcą poprawić swoją odporność na stres i zainwestować w swój rozwój osobisty.

Sprawdź aktualne promocje skanując kod QR!

Lub odwiedź stronę: www.luqam.com/szkolenia/harmonogram



Zapraszamy do zapisów!

W przypadku potrzeby przygotowania oferty korporacyjnej dla firmy – prosimy o kontakt!



Marta **Wróbel**

e-mail: szkolenia@luqam.com
mob: +48 507 174 084

W razie pytań, **zapraszam do kontaktu!**

Znajdź nas:

www.luqam.com

 @LUQAM

 @LUQAM

