

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM – WARSZTAT ANTYSTRESOWY

*„Nie ważne ile razy upadniesz ,ważne ile razy się podniesiesz”
[Philips Kapleau, nauczyciel zen]*

DLA KOGO?

Dla każdego, kto chce świadomie radzić sobie ze stresem

CELE:

1. Wiedza na temat stresu.
2. Metody konstruktywnego postrzegania rzeczywistości – strategie radzenia sobie ze stresem.
3. Planowanie czasu. Korzyści z efektywnego wykorzystania czasu.
4. Formułowanie celów i planowanie krótko, średnio i długoterminowe.
Planowanie na piśmie - rozwijanie nowych umiejętności.
5. Praktyczne ćwiczenia skutecznego odreagowywania i radzenia sobie ze stresem.

KORZYŚCI:

1. Poznanie metod pomocnych w opanowywaniu stresu
2. Nabycie umiejętności skutecznego słuchania
3. Poznanie kręgu własnego wpływu i sposobów jego poszerzania
4. Zwiększenie skuteczności działania – zarządzanie poprzez cele
5. Poznanie metod niwelujących napięcia w ciele spowodowane stresem

PROGRAM WARSZTATU:

1. Co to jest stres? Jak sobie z tym poradzić?
2. Sposoby na stres (min.: autodiagnoza, myślenie pozytywne, techniki oddechowe, ćwiczenia fizyczne, wizualizacje).
3. Efektywne zarządzanie czasem – nawyki, asertywność, planowanie czasu. Korzyści dobrego gospodarowania czasem.
4. Relacje z innymi – uważność, narzędzia komunikacyjne i metody skutecznego słuchania. Na co mam wpływ i co mogę zmienić?
5. Cele życiowe – ustalanie, formułowanie i planowanie w szerszej perspektywie czasowej, radzenie sobie z sytuacjami stresu.
6. Zasoby i mocne strony.
7. Ćwiczenia ułatwiające odreagowywanie i zniwelowanie napięć w ciele spowodowanych stresem.

Forma: Warsztaty mogą mieć formę 1 lub 2 dniową,

Prowadząca: Urszula Mijakoska, coach, dietetyk, trener

Miejsce: , Warszawa

Informacje i zapisy: 609 911 983; info@swiadomyrozwoj.pl