

Program szkolenia

Zarządzanie stresem - warsztaty

<https://bloomwise.pl/consulting/training/zarządzanie-stresem-warsztaty>

Poniższy zakres stanowi bazę, którą możemy dopasować do specyfiki Twojej marki, zespołu i modelu pracy z klientem.

Moduł 1. Przyjrzyjmy się stresowi z bliska - wiedza na temat stresu – obiektywne i subiektywne przyczyny stresu; od stresu do choroby; stres jako nasz sojusznik

- 1.1 Co to jest stres (definicje)?
- 1.2 Co się z nami dzieje podczas stresu (objawy)?
- 1.3 Kiedy stres mnie mobilizuje a kiedy odbiera siły (rodzaje stresu)?
- 1.4 Co to znaczy radzić sobie ze stresem?

Moduł 2. Strategie radzenia sobie z codziennym stresem – stres w pracy – podnoszenie poziomu tolerancji na sytuacje stresowe

- 2.1 Praca z myślami i nastawieniami w stosunku do siebie, do klientów i do innych ludzi w naszym życiu.
- 2.2 Praca z ciałem – by moje ciało służyło mi każdego dnia i pomagało w okiełznaniu stresu.

Moduł 3. Korzyści z dobrego gospodarowania czasem.

3.1 Moje wartości i moje cele.

3.2 Znajdywanie czasu.

3.3 Odkładanie wszystkiego na później.

3.4 Co wpływa na nasze decyzje dotyczące dysponowania czasem? Determinanty podejmowania decyzji dotyczących gospodarowania czasem: nawyki, pochlaniacze czasu, elementy asertywności. Korzyści płynące z dobrego gospodarowania czasem.

3.5 Planowanie, ustalanie priorytetów, formułowanie celów. Jutro...za tydzień...za miesiąc...za rok...-sztuka formułowania celów i planowania działań w szerszej perspektywie czasowej.

3.6 Higiena pracy: rytm dobowy, relacje pomiędzy pracą a odpoczynkiem, wydajny czas pracy, praca pod presją czasu.

Moduł 4. Testy.

4.1 Czynniki wywołujące stres.

4.2 Kwestionariusz niedawnych doświadczeń.

4.3 Autodiagnoza typów osobowości podatnych na stres.

4.4 Testy dotyczące analizy wykorzystywania czasu.

4.5 Testy dotyczące zachowań asertywnych.