

**Tematyka szkolenia:**

## **ZARZĄDZANIE STRESEM i PRZECIWDZIAŁANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU**

**Cel szkolenia:**

Poznanie metod diagnozowania i skutecznego radzenia sobie ze stresem w sytuacji zmiany. Podniesienie świadomości dotyczącej funkcji stresu, przyczyn, objawów oraz obniżania poziomu zbyt dużego stresu. Uczestnicy zostaną wyposażeni w praktyczne techniki podnoszące umiejętność zarządzania stresem i podnoszenia efektywności zawodowej.

**Korzyści dla organizacji:**

Uczestnicy wzmocnią swoje umiejętności dotyczące radzenia sobie ze stresem w sytuacji zmiany oraz poznają nowe techniki zarządzania emocjami. Wprowadzenie często małych zmian w tak ważnym aspekcie życia zawodowego jakim jest zarządzanie stresem wpływa na podniesienie wydajności pracy na poziomie fizycznym, intelektualnym i emocjonalnym. Zmniejsza absencję spowodowaną chorobami wywołanymi stresem (przeziębienia, chroniczne zmęczenie, nerwice, depresja, zawał serca, udar mózgu, nowotwory itp.), zwiększa dostęp do potencjału i kompetencji pracownika, wzmacnia procesy intelektualne (kreatywność i pamięć) oraz znacząco wpływa na motywację do rozwoju i zaangażowania w rozwój własny oraz firmy.

**Korzyści dla pracownika:**

Uczestnicy dowiedzą się, jakie czynniki znacząco wpływają na stres, dokonają autoanalizę. Uświadomią sobie, jak reagują w stresie w komunikacji z innymi pracownikami z poziomu fizjologicznego i psychologicznego oraz przekonają się, jak sposób myślenia może blokować budowanie relacji. Nauczą się kilku technik, dzięki którym będą mogli lepiej zarządzać swoimi emocjami i kontrolować stres, efektywniej się komunikować z innymi pracownikami, przejawiać postawę asertywną co stworzy lepszą atmosferę do pracy, zwiększy kreatywność, wydajność i zaoszczędzi czas. Poznanie narzędzi pozwalających kontrolować stres znacząco przyczynia się do lepszej i efektywniejszej pracy szczególnie w sytuacji zmiany w firmie.

**Korzyści dla uczestnika szkolenia:**

Uczestnicy dowiedzą się, jak stres wpływa na reakcje w życiu zawodowym i osobistym. Uświadomią sobie jak styl życia: dieta, sen, odpoczynek i aktywność fizyczna ma wpływ na system nerwowy i reagowanie na sytuacje trudne. Przekonają się, jaki wpływ na sytuacje stresogenne ma sposób myślenia, dowiedzą się dlaczego uruchamiają negatywne emocje w pracy i życiu osobistym oraz jak sobie radzić z tymi zagrożeniami. Uświadomią sobie negatywny wpływ stresu na zdrowie (kłopoty ze snem, chroniczne zmęczenie, depresja, syndrom wypalenia, bezpłodność, zawał serca, udar mózgu, nowotwory, cukrzyca, łuszczyca, alergie, choroby przewodu pokarmowego - wrzody żołądka, nadkwasota, zgaga, wzdęcia) oraz funkcjonowanie intelektualno – emocjonalne (frustracja, problemy z zapamiętywaniem i koncentracją, brak kreatywności, spadek motywacji i zaangażowania, krytyczne nastawienie do pracy). Nauczą się kilku technik znacząco poprawiających jakość życia na co dzień.

**Forma zajęć:**

Wykładowo - warsztatowa z wykorzystaniem m.in. następujących metod szkoleniowych: dyskusje moderowane, praca w podgrupach, praca indywidualna, mini wykłady, pogadanka, mapy myśli, demonstracja, metafora, kwestionariusz osobowy, ćwiczenia i omówienia ćwiczeń.

**Czas trwania:**

16 godzin dydaktycznych – 2 dni

**Program szkolenia:**

Moduł 1. POJĘCIE „STRESU” - POZYTYWNE I NEGATYWNE NASTĘPSTWA JEGO WYSTĘPOWANIA:

*Cel: Uświadomienie uczestnikom wewnętrznych i zewnętrznych czynników stresowych.*

- Uwarunkowanie odczuwania stresu typem osobowości – wewnętrzne czynniki stresowe, osobowość typu A (agresywna) i D (depresyjna);
- Czym jest stres; rodzaje stresu (eustres, dystres);
- Czy każdy stres jest zły? Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania – Prawo Yarkesa i Dodsona;
- Przyczyny chronicznego stresu;
- Następstwa długotrwałego stresu;
- „Koło życia” wg Aleksandra Lowena – co blokuje dostęp do naszych mocnych stron.

Moduł 2. ŹRÓDŁA STRESU:

*Cel: integracja uczestników oraz uruchomienie doświadczeń w zakresie odczuwania stresu i jego wpływu na funkcjonowanie ciała i mózgu.*

- Objawy stresu (objawy dostrzegalne w zachowaniu);
- Neurofizjologia reakcji stresowej – co się dzieje w moim mózgu, kiedy się denerwuję?
- Fizjologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w funkcjonowaniu ciała);
- Psychologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w zachowaniu);
- Fazy stresu – od „uciekać czy bić się” do „udawać martwego”;
- Następstwa chronicznego stresu (frustracja, problemy z zapamiętywaniem i koncentracją, choroby stresowe, kłopoty ze snem, chroniczne zmęczenie, depresja, syndrom wypalenia, bezpłodność).

### Moduł 3. „JAK STRES WPŁYWA NA MNIE?” – OSOBISTA „MAPA SYTUACJI STRESOGENNYCH” (AUTODIAGNOZA):

*Cel: pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat własnych sposobów reagowania na stres i radzenia sobie z nim.*

- Jakie sytuacje są dla mnie trudne? – typologia indywidualna;
- Jak reaguję na sytuacje trudne? – schematy, nawyki działania;
- Znaczenie inteligencji emocjonalnej dla skuteczności radzenia sobie ze stresem;
- Test Martinetta – badanie wieku serca.

### Moduł 4. PRZESZKODY W PROWADZENIU HARMONIJNEGO ŻYCIA, UMIEJĘTNOŚĆ ICH PRZEZWYCIĘŻANIA:

*Cel: pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat przeszkód w prowadzeniu harmonijnego życia.*

- Nawyki ograniczające innowacyjność i elastyczność myślenia oraz otwartą postawę;
- Rutyna uniemożliwiająca umiejętność przewidywania;
- Budowanie poczucia własnej wartości - jak się nie dać podcinaczom skrzydeł – rola ograniczających przekonań;
- System wartości – ich wpływ na podejmowane decyzje;

### Moduł 5 .W POSZUKIWANIU RÓWNOWAGI ŻYCIA - MENTALNE PRZYGOTOWANIE DO SYTUACJI TRUDNYCH:

*Cel: poznanie mentalnych technik pomocnych w przygotowaniu się do trudnych sytuacji.*

- „Karetka pogotowia” – technika radzenia sobie ze stresem w „dysocjacji” – przeżywanie sytuacji stresowej z pozycji obserwatora;
- Elementy zarządzania sobą w czasie, umiejętność planowania, stawiania celów – uniknięcie stresu wywołanego presją czasu;

- „Linia czasu” – ćwiczenie pomagające uświadomić uczestnikowi jego potencjał i mocne strony w sytuacjach stresowych;
- FEEDBACK – twórcza analiza niepowodzeń;
- Energia mentalna – praca nad samooceną, przekonaniami i nastawieniem;
- Docieranie do osobistych zasobów;
- Emocje w kontekście nowych wyzwań (żonglowanie);
- Sterowanie własną motywacją poznawczą.

#### Moduł 6 TRENING KONTROLI EMOCJI W SYTUACJACH TRUDNYCH, TECHNIKI REDUKCJI DUŻEGO STRESU:

*Cel: wyposażenie uczestnika w praktyczne techniki obniżające poziom stresu.*

- Ćwiczenia oddechowe – kontrola tętna, rozluźnianie mięśni;
- „Trening MASEK” – warunkowanie obniżonego tętna;
- Trening relaksacji neuromięśniowej;
- Techniki umysłowe - wizualizacje, afirmację;
- Gimnastyka mózgu - ćwiczenia synchronizujące półkule mózgowe;
- Office aerobik – ćwiczenia fizyczne poprawiające sprawność umysłową;
- Ćwiczenia i zabawy ruchowe - żonglowanie piłeczkami, ćwiczenia Dennisona, technika Jacobsona.

#### Moduł 7. SYNDROM WYPALENIA ZAWODOWEGO. W POSZUKIWANIU RÓWNOWAGI ŻYCIA - KSZTAŁTOWANIE ANTYSTRESOWEJ OSOBOWOŚCI” NA CO DZIEŃ:

*Cel: Uświadomienie uczestnikom czym jest wypalenie zawodowe, pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat stylu życia i jego wpływu na poziom i częstotliwość przeżywanego stresu, wprowadzenie do budowania „antystresowej osobowości” na co dzień.*

- Przyczyny wypalenia zawodowego;
- Objawy wypalenia zawodowego;
- Fazy wypalenia zawodowego;
- Formułowanie i planowanie wartościowych celów;
- Jak odzyskać wewnętrzną energię:
  - Efektywne radzenie sobie z przeciążeniem zadaniami,
  - Odpoczynek i sen,
  - Ćwiczenia fizyczne,
  - Energetyzująca dieta.
- Muzyka relaksacyjna.

**Cena obejmuje:**

1. Uczestnictwo w zajęciach szkoleniowych.
2. Materiały szkoleniowe.
3. Zaświadczenie ukończenia szkolenia.
4. Lunch oraz przerwy kawowe w trakcie szkolenia.

**TRENER**

JAGODA WĄSOWSKA

Trener i konsultant, Coach, Magister edukacji.

Od ponad 22 lat pracuję w obszarze związanym z edukacją, od 18 lat w branży szkoleniowej. Karierę trenerską rozpoczęłam w Rzeszowskiej Szkole Menadżerów Stowarzyszenia Promocji Przedsiębiorczości. Bogate doświadczenie trenerskie zdobyłam w Akademii Nauki w Warszawie. Mam certyfikat I stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Specjalizuję się w takich tematach jak: zarządzanie stresem i kontrola emocji, efektywność i zarządzanie sobą w czasie, obsługa Klienta, komunikacja i asertywność, wystąpienia publiczne i autoprezentacja, efektywność zawodowa i osobista, kreatywność i proaktywność, joga umysłu.

Mam bogate doświadczenie w prowadzeniu szkoleń biznesowych, prowadziłam szkolenia dla takich firm jak: ABB sp. z oo, ABOVO, ADIENT Seating Polska Sp.zoo, Agencja Rozwoju Regionalnego, ADRENALINE, Akademia Nauki, Akademia Tańca, Alima Gerber, Allianz, Amway, Antalis, ASSECO, AUDIO SAT, AVIO, Bombardier, Busines School, BGŻ, Canal +, CMC, Coca-Cola, Colian, Demos Polska, Danfos, EMC, ERA – Polska Telefonii Cyfrowa, Fundacja Małych i Średnich Przedsiębiorstw, Gemalto, HERMES EULER, Laboratorium Komunikacji Sp. z o.o., IKEA, IMPAQ, Jakob Hatteland Computer Sp.z oo, Jabil, Jean Louis David, Jones, KAPSCH, KIRCHHOFF, Krajowy Fundusz Inwestycyjny, Leo – Trans, Lu Polska S.A., MAN, MAHLE, Mazowiecka Spółka Gazownictwa, Mazowiecka Izba Rzemieśnicza, Motorola, MVS, NESTLE, NEUCA, Novartis, ORLEN S.A., PKO SA, PEFRON, Polkomtel, Polski Gaz, PricewaterhouseCooper, Pracuj.pl, Progress Project, PZU SA, RESET, Se Bordnetze, Sygma - Bank, TAURON, Torex, WILO, Zalko.

Prowadziłam również szkolenia dla administracji publicznej, między innymi w takich instytucjach jak: Akademia Kultury Informacyjnej, Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Ministerstwa Rozwoju Regionalnego, Ministerstwo Środowiska, Przedstawicielstwo

Komisji Europejskiej w Warszawie, Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego, Urząd Zamówień Publicznych, Urząd Miasta w Poznaniu, Polski Instytut Dyplomacji, ZUS w Nowym Sączu, Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej w Warszawie, Opolu i Białymstoku, PUBLICZNI.PL, Fundacja Inicjatyw Społeczno – Ekonomicznych w Warszawie, Izba Celna we Wrocławiu, Urząd Dzielnicy Wilanów, Urząd Miasta w Zabrzu, Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie, Samorządowy Ośrodek Doskonalenia Metodycznego i Doskonalenia Nauczycieli w Kielcach, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Busku – Zdroju, Podkarpackim Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie.

Przez kilka lat prowadziłam szkolenia „Efektywne przetwarzanie informacji” dla studentów Szkoły Głównej Handlowej, Politechniki Warszawskiej, Uniwersytetu Warszawskiego, Akademii Medycznej w Warszawie. Współpracuję z Uniwersytetem Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Od 10 lat jestem coachem (certyfikat Multi Level Coaching – studium coachingu obejmowało 540 godz.) – od 2008 roku prowadzę indywidualne treningi z menadżerami wyższego szczebla i właścicielami firm. Oprócz business coachingu i manager coachingu prowadzę również life coaching oraz personal coaching.

Jestem współautorką projektu Szkoły Trenerów Biznesu dla Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej w Warszawie. Prowadziłam również szkolenia TOT dla licencjonowanych trenerów Kursu planowania Kariery „Spadochron” (dla osób planujących karierę, szukających pracy i zmieniających zawód), a także szkolenia TOT dla licencjonowanych trenerów pracujących w obszarze biznesowym kursu „Efektywne przetwarzanie informacji” w Akademii Nauki w Warszawie. Współpracowałam z Akademią Kompetencji Trenerskich w Opolu. Jako Mistrz Praktyk NLP wykorzystuję w pracy nowoczesne metody neurolingwistycznego programowania.

Jestem autorką ogólnopolskiego projektu dla firmy KidsLab "Mamo, Tato już wiem, jak główka pracuje" (w projekcie wzięło udział 90 tyś. uczniów szkół podstawowych); opracowałam i z powodzeniem prowadziłam seminaria dla rodziców i nauczycieli „Jak rozwijać inteligencję małego dziecka” oraz szkolenia „Rodzicielstwo a praca”.

Maratonka – wykorzystuję poznane metody między innymi do realizacji swoich celów sportowych , zdobyłam Koronę Maratonów Polskich, specjalizuję się w bieganiu górskim – przebiegłam między innymi Bieg Rzeźnika, Chudego Wawrzyńca, Triadę, CCC w ramach Ultra-Trail du Mont-Blanc.