



## ***Stres, skuteczność, motywacja – techniki radzenia sobie w sytuacjach trudnych***

czyli

jak wykorzystać stres w zarządzaniu sobą i innymi

Oferta dla ...

Czas trwania – 2 dni szkoleniowe

liczba osób

program autorski 'Centrum Kształcenia Psychologicznego, Progenja' do użytku wewnętrznego (ochrona prawna zgodnie z Dz. U. z 1994r. Nr. 24, poz. 83 z dn. 04.02.94 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych.)

-----

### **Cel**

Celem szkolenia jest wzbogacenie wiedzy i zaznajomienie z narzędziami zwiększającymi skuteczność w sytuacjach zawodowych obciążających emocjonalnie oraz wyposażenie w narzędzia motywacyjne do osiągnięcia celów zawodowych i życiowych

## Poruszane zagadnienia:

- Istota i definiowanie znaczenia stresu jako fundament tworzenia metod zaradczych
  - rodzaje stresu, sposób rozumienia, Prawo Yerkesa-Dodsona ,
- Analiza stresorów w wymiarze ogólnym i indywidualnym
- Reakcja organizmu na stres: reakcje fizjologiczne, psychologiczne i behawioralne
  - niebezpieczne następstwa stresu chronicznego
- Zależności pomiędzy cechami temperamentu, osobowości a stresem i efektem zdrowotnym:  
m.in.osobowość typu a (agresywna) i d (depresyjna)
- Stres związany z zarządzaniem czasem – macierz Eisenhowera, najpierw najważniejsze wg Coveya
- Specyfika stresu związanego z pracą
- Techniki i zachowania z katalogu „radzenie sobie ze stresem”
- Indywidualne poszukiwanie najefektywniejszych metod radzenia sobie ze stresem
- Pożądane i niepożądane skutki stresu czyli odpowiedź dlaczego warto zainteresować się stresem
- Motywacja i stres: analiza związków dla osiągnięcia celów zawodowych i życiowych oraz kierowania sobą i innymi
- Samoświadomość siebie i stanu drugiej osoby (EQ) – wsparcie dla zarządzania stresem.
- Samodyscyplina zbudowana na bazie swojego typu motywacji.
- Wykorzystanie wiedzy o stresie dla wzmocnienia efektywności działań i zarządzania sobą i innymi.

## Korzyści

Po szkoleniu uczestnicy będą :

- Wiedzieć więcej na temat wagi stresu w naszym życiu zarówno jego następstw w negatywnym jak i pozytywnym wymiarze
- Prezentować lepsze zrozumienie mechanizmów powstawania stresu oraz istotnych czynników w odniesieniu do siebie jak i innych a zatem lepsze zrozumienie zdarzeń społecznych i innych
- Mieć większą świadomość dotyczącą stresu związanego z pracą i sposobach zarządzania nim
- Większą świadomość wpływu stresu na dobrostan i zachowanie zdrowia - profilaktyka
- Lepiej rozumieć swoje zachowania w stresie, a więc i bardziej świadomie kontrolować niepożądane zachowania
- Posiadać większy wachlarz indywidualnych metod radzenia sobie ze stresem oraz większą wiedzę, by wypracowywać nowe, efektywne zachowania
- Większą wiedzę na temat wykorzystywania motywacji zależnie od zdiagnozowanego typu własnego i podwładnych do bardziej efektywnego zarządzania.
- Mieć większą wiedzę na temat radzenia sobie z czasem w kontekście wyzwalanego nia stresu i radzenia sobie
- Będą wiedzieć jak wykorzystać samoobserwację do budowania samoświadomości podstawy EQ.
- Lepiej wykorzystywać stres dla podwyższenia efektywności własnej i efektywności zespołu.

## Metody szkoleniowe

Podstawą prowadzonych przez nas szkoleń są aktywne formy szkolenia nadające spotkaniu formę warsztatową. Proces szkoleniowy oparty jest na aktywnym działaniu, stałym pobudzaniu do myślenia, analizy i wnioskowania na bazie cyklu Kolba (doświadczenie, refleksja, wnioskowanie i eksperymentowanie). Stosujemy następujące metody: coachingową pracę z metaforą, pracę indywidualną i w zmieniających się grupach, analiza przypadków, ćwiczenia z omówieniem, licencyjne gry strategiczne/ szkoleniowe z omówieniem bazujące na uczeniu się przez doświadczenie (experiential learning), analizę rozwiązywanych testów/ kwestionariuszy, scenki sytuacyjne oraz dyskusje moderowane. Przekazanie teoretycznej wiedzy ograniczone jest do niezbędnego minimum i zwykle stanowi podsumowanie (lub wstęp do) realizowanych zadań. Zwykle w przykładach odnosimy się z jednej strony do wiedzy/ opisów badań czy eksperymentów na podstawie których stworzono teorię, z drugiej zaś odwołujących się do sytuacji z życia wziętych. Istotnym elementem jest przekazywanie narzędzi/ metod możliwych do zastosowania po szkoleniu w doskonaleniu określonych umiejętności.

## Sylwetka trenera




### Anna Jeglińska - manager, trener biznesu, coach, kreator - innowator

Psycholog z bogatym doświadczeniem naukowym (PAN) i dydaktycznym (UW, SWPS), z zamiłowania kreator - innowator. Wybitny organizator, psycholog biznesu i coach. Współtwórca firmy Progenja. Absolwentka wydziału Psychologii UW z dodatkową wiedzą nauki o mózgu - neuronauka. Oś głównych zainteresowań stanowi związek między funkcjonowaniem mózgu, a zachowaniem jednostki w szeregu kontekstach od podstawowego neurobiologicznego po psychologiczny. Autorka wielu programów szkoleniowych, w tym programów rozwoju osobistego, zarządzania czasem i sobą w czasie oraz tematyki szeroko rozumianego przywództwa, w kontekście komunikacji, motywowania i budowania zespołów oraz hołdowania wartościom - postępowaniu etycznemu. Inicjatorka i współtwórczyni programu WIEM (Warsztaty Inteligencji Emocjonalnej Młodych) i edukacyjnej wersji WIESZ (Warsztaty Inteligencji Emocjonalnej w Szkole). Twórczyni/ współtwórczyni programów budujących zespoły, wykorzystujących wiedzę i doświadczenia naukowca - eksperymentatora oraz technikę grywalizacji. Posiada bogate doświadczenie w realizacji szkoleń dla firm, instytucji państwowych oraz organizacji pozarządowych. Podstawową siłą, którą wykorzystuje w pracy warsztatowej opiera na pobudzaniu refleksji, motywowaniu i pokazywaniu korzyści. W trakcie szkoleń dużą wagę przykładą do analizy i autoanalizy, jako podstawy rozwoju samoświadomości - podstawowego elementu inteligencji emocjonalnej. Zaangażowana we wdrażanie na rynek polski doskonałego narzędzia do zarządzania motywacją z zastosowaniem Motivational Maps. Ma na swym koncie wiele prac z zakresu neuroscience oraz tłumaczenia tekstów psychologicznych dotyczących osobowości, stresu i poznania jak i zagadnień związanych z emocjami. Za wyniki pracy naukowej nagradzana licznymi nagrodami m.in. Ginsbergów (Wydział Psychologii, UW), międzynarodowych organizacji EBBS, IBRO, PTBUN oraz Fundację Stefana Batorego, stypendystka organizacji TEMPUS i Fundacji na Rzecz Nauki Polskiej. Posiada bogate doświadczenie trenerskie ponad 1300 godzin szkoleniowych. Oddana idei biznesu odpowiedzialnego społecznie jako filozofii niosącej korzyści wszystkim i każdemu z osobna. List klientów [tu](#).

## Grupa docelowa

Szkolenie przeznaczone dla managerów, którzy w związku z zajmowanymi stanowiskami zarządzają i nadzorują pracą zespołów pracowników. Zawsze istnieje możliwość dostosowania szkolenia do grupy docelowej, jej aktualnych potrzeb i posiadanej już wiedzy i umiejętności.

## Koszt szkolenia

Rodzaj szkoleń	Czas trwania	Koszt szkolenia grupy (netto*)	Opis oferty
<b>Zrozum i kontroluj stres</b>	2 dni po 8 godzin	<b>Zapytaj</b> 	koszt obejmuje przeprowadzenie 2 dni autorskiego programu szkolenia metodami aktywnymi zgodnie z ustalonym programem, materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika, certyfikat ukończenia szkolenia, koszt dojazdu i noclegu trenera

\*) kwota brutto to kwota netto powiększona o podatek 23%VAT

Zwolnienie z podatku VAT możliwe jest jeżeli można wykazać, że jest to szkolenie zawodowe lub jeżeli środki pochodzą w min. 70% z budżetu państwa.