

# Stres w czasie pandemii i nie tylko czyli techniki redukcji stresu i kontroli emocji

4 grudnia 2020 r. Online

## Cel szkolenia:

- ✔ Pogłębienie wiedzy w zakresie skutecznego zarządzania stresem
- ✔ Jak radzić sobie ze stresem w sytuacjach krytycznych i kryzysowych
- ✔ Techniki radzenia sobie z lękami
- ✔ Zwiększenie własnej skuteczności w działaniu w sytuacjach stresowych
- ✔ Praktyczne rozwijanie umiejętności i radzenie sobie w sytuacjach kryzysowych
- ✔ Zwiększenie własnej odporności na stres
- ✔ Poprawa efektywności redukcji stresu gdy on już wystąpił
- ✔ Poznanie mechanizmów obronnych w skutecznym radzeniu sobie ze stresem
- ✔ Zwiększenie efektywności zapobiegania sytuacjom stresowym
- ✔ Rozwijanie umiejętności rozpoznawania oraz kontrolowania emocji w sytuacjach zawodowych wywołujących napięcie i stres
- ✔ Poprawa własnej efektywności działania w sytuacjach stresowych takich jak pandemia i inne.
- ✔ Autodiagnoza indywidualnych stresorów i dobór narzędzi im zapobiegającym - określenie własnych predyspozycji, cech osobowości, mocnych i słabych stron w sytuacjach napięcia i stresu
- ✔ Poznanie technik redukujących stres i napięcie zawodowe

## Program szkolenia:

### 1. MECHANIZM POWSTAWANIA STRESU

- ✔ Stres jako interpretacja sytuacji a nie sytuacja
- ✔ Objawy stresu, czyli po czym poznać, że jesteśmy pod wpływem stresu?
- ✔ Typowe reakcje na stres, czyli jak funkcjonujemy w trudnych sytuacjach?
- ✔ Sposoby zapobiegania - by stres nie nastąpił lub był łagodniejszy
- ✔ Rozpoznawanie oraz kontrola emocji w sytuacjach zawodowych wywołujących napięcie i stres
- ✔ Emocje - praktyczne techniki zarządzania emocjami (m.in. Inteligencja emocjonalna, Emocje destrukcyjne. Jak je przezwyciężyć - wg Daniela Golemana)

### 2. OBJAWY STRESU, CZYLI PO CZYM POZNAĆ, ŻE JESTEŚMY POD WPLYWEM STRESU?

- ✔ Reakcje fizyczne
- ✔ Reakcje psychologiczne
- ✔ Zmiany w zachowaniu
- ✔ Stres w służbie związany z zagrożeniami
- ✔ Stres w czasie pandemii i innych sytuacji kryzysowych

### 3. TYPOWE REAKCJE NA STRES, CZYLI JAK FUNKCJONUJEMY W TRUDNYCH SYTUACJACH?

- ✔ Emocjonalne vs zadaniowe nastawienie do stresu
- ✔ Stres w sytuacji pandemii
- ✔ Jak korzystać z informacji w czasie kryzysu i pandemii
- ✔ Strategia poznawcza
- ✔ Strategia emocjonalna
- ✔ Fantazje, myślenie życzeniowe
- ✔ Współdziałanie z innymi

### 4. ZARZĄDZANIE CZASEM A STRES

- ✔ Źródła i przyczyny stresu wynikającego z braku czasu
- ✔ Rutyna a stres w czasie pandemii
- ✔ Metody z obszaru zarządzania czasem redukujące poziom stresu
  - ✔ utrzymywanie dyscypliny w zarządzaniu czasem

- ✓ rutynizowanie
- ✓ przyczyny zwlekania
- ✓ technika pozytywnego nastawienie

## 5. PSYCHOLOGIA ZMIANY SZANSA CZY DRAMAT - NASZE NASTAWIENIE DO ZMIANY

- ✦ Zmiana czyli...
- ✦ Celowość zmian - kiedy zmiany mają sens
- ✦ Problemy potrzebą i motorem zmian,
- ✦ Rodzaje zmian,
- ✦ Wewnętrzne i zewnętrzne czynniki wymuszające zmiany
- ✦ Rodzaje oporu wobec zmian
- ✦ Pozytywne i negatywne reakcje na zmiany
- ✦ Jak radzić sobie ze zmianami na które nie mamy wpływu (pandemia, choroby, zagrożenia wojenne itp.)

## 6. SPOSOBY ZAPOBIEGANIA I RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI I STRESEM

- ✦ Mechanizmy obronnych w skutecznym radzeniu sobie ze stresem
- ✦ Jakie techniki obrony najlepiej sprawdzają się w czasie pandemii i sytuacji kryzysowych
- ✦ Metody i sposoby redukcji stresu w sytuacjach zawodowych i prywatnych
- ✦ Sposoby wypierania emocji (racjonalizacja, projekcja, tłumienie, przemieszczenie itp.)
- ✦ Tłumienie a transformowanie emocji
- ✦ Identyfikowanie własnego wzorca
- ✦ Sytuacja wewnętrzna a sytuacja zewnętrzna
- ✦ Zarządzanie emocjami w sytuacjach trudnych, czyli jak radzić sobie ze złością i innymi silnymi emocjami?
  - ✓ rola wyrażania emocji i odreagowywania napięcia
  - ✓ szybkie sposoby pozbywania się negatywnych emocji
  - ✓ wyrażanie emocji pozytywnych
  - ✓ psychosomatyczne konsekwencje obciążenia stresem
  - ✓ autodiagnoza indywidualnych obszarów zagrożeń
  - ✓ rodzaje oddechu
  - ✓ Praktyka świadomego oddechu
- ✦ „Zmniejszamy stres” - ustalanie celu, który pomaga zmniejszyć stres oraz przeanalizować sposoby jego osiągnięcia
- ✦ Popularne strategie i antystrategie regulowania stresu - dieta, sen, asertywność, relaksacje, automasaże itp.
- ✦ Najnowsze techniki zarządzania stresem - techniki umysłowe, techniki fizyczne - umiejętności oddychania itd., Mindfulness praktyka uważności itp.
- ✦ Techniki relaksacyjne - „Relaksacja przez oddychanie” / „Trening autogenny” (oddychanie połączone z wizualizacją, rozluźnianie mięśni) / Relaksacja Progresywna / „Techniki wizualizacyjne, pomagające kreatywnie znajdować rozwiązania problemów” i inne
- ✦ Wpływ kondycji psychofizycznej, czyli jak zadbać o siebie?
- ✦ Wiara w siebie i jej wpływ na poziom stresu

## 7. ŚWIADOMA KOMUNIKACJA SPOSOBEM NA ZDROWE RELACJE

- ✦ Czym jest świadoma komunikacja
- ✦ Moje emocje a emocje innych ludzi
- ✦ Relacje z samym sobą a relacje z innymi
- ✦ Oczekiwania a emocje
- ✦ Świadomość siebie i świadomość rozmówcy
- ✦ Ograniczenia emocjonalne w komunikacji

## 8. ASERTYWNOŚĆ A STRES

- ✦ Jak mówić „nie” w sytuacjach stresujących
  - ✓ obszary trudności w odmawianiu
  - ✓ jak mówić „nie” by brzmiało przyjaźnie
- ✦ Asertywne wyrażanie próśb
  - ✓ dlaczego próśby bywają nieskuteczne?
  - ✓ jak formułować asertywną prośbę?
- ✦ Oceny - czyli krytyka i jej wpływ na poziom naszego stresu
  - ✓ kiedy warto wypowiadać krytykę
  - ✓ problemy z przyjmowaniem krytyki
  - ✓ co robić z nie konstruktywną krytyką
  - ✓ oddzielenie opinii od faktów
- ✦ Wyrażanie własnych opinii, gdy są one sprzeczne z poglądami innych
  - ✓ jak dyskutować, gdy inni mają odmienne poglądy?
  - ✓ typowe błędy w wyrażaniu opinii
  - ✓ jak asertywnie wyrażać własne opinie?
- ✦ Jak zmieniać relacje, które są dla nas krzywdzące?

- ✓ komunikaty JA i komunikaty TY
- ✓ metody ustanawiania konstruktywnych relacji
- ✓ hamowanie agresji a problemy z wyrażaniem emocji
- ✓ asertywna obrona przed gniewem i agresją

## 9. SKUTECZNE ZARZĄDZANIE STRESEM PRZEZ OSOBY O RÓŻNYCH TYPACH OSOBOWOŚCI

- 🔥 Style radzenia sobie ze stresem
- 🔥 Rozpoznawanie typów osobowościowych
- 🔥 Osobowość a stres
- 🔥 Jak różne typy osobowości podchodzą do stresu związanego z sytuacjami zagrożenia jak np. pandemia, choroba itp.
- 🔥 Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem
- 🔥 Świadomość przewagi ograniczeń własnego typu osobowości
- 🔥 Zarządzanie czasem przez każdy z typów osobowości
- 🔥 Motywowanie i dobór reakcji czterostrefowy model zachowań
- 🔥 Samopoznanie i ocena innych w zależności od typu osobowości
- 🔥 Określenie własnych predyspozycji, cech osobowości, mocnych i słabych stron w sytuacjach napięcia i stresu
- 🔥 Opracowanie indywidualnego planu działania dopasowanego do osobowości

Ćwiczenie - Analiza własnego stylu komunikacji i pracy na podstawie TESTU OSOBOWOŚCI TTI Ltd. INSIGHTS Analysen by SCHEELEN Institut für Managementberatung und Bildungsmarketing.

Możliwy jest indywidualny feedback na podstawie, którego każdy z uczestników określi swoje mocne i słabe strony, a także cechy i umiejętności niezbędne w efektywnym zarządzaniu czasem

### Wykładowca:

*Trener, konsultant, doradca i negocjator.*

*Wykładowca na Studiach Podyplomowych w Wyższej Szkole Bankowej w Poznaniu.*

*Studiował na Wydziale Dziennikarstwa i Nauk Politycznych Uniwersytetu Warszawskiego. Jest absolwentem programu the Advanced Certificate in Marketing. Od 2004 roku jest też członkiem The Chartered Institute of Marketing i Communication Managerem Komitetu CIM Poland zarządzającego tą organizacją na terenie Polski. Ukończył Akademię Junior Chamber Poland oraz specjalistyczne kursy Best Practices for Investor Relations Professionals. Członek Klubu MBA Wyższej Szkoły Zarządzania / The Polish Open University. Doświadczony negocjator.*

*Od 1994 roku doradza i szkoli jako niezależny konsultant ds. komunikacji marketingowej oraz trener miękkich umiejętności menedżerskich. Łączy wiedzę i praktykę z obszaru umiejętności menedżerskich, komunikacji oraz negocjacji i sprzedaży. Specjalizuje się w zagadnieniach z zakresu technik negocjacji sprzedaży i obsługi klienta, etykiety biznesowej, zarządzania zespołami, procesów komunikacji, marketingu, autoprezentacji i wystąpień publicznych oraz narzędzi wykorzystywanych w trakcie powyższych działań. Posiada również doświadczenie w projektach związanych z komunikacją strategiczną. Certyfikowany konsultant narzędzi psychometrycznych Extended DISC® i Success Insights. Zaangażowany w tworzenie zintegrowanych projektów szkoleniowo-eventowych typu szkolenie plus. Zajmuje się także problematyką innowacyjności i leadership.*

*Ma na swoim koncie liczne publikacje w prasie branżowej wydawnictwach książkowych oraz elektronicznych. Od wielu lat prowadzi szkolenia przygotowane dla specjalnie dla poszczególnych jednostek administracji publicznej wszystkich szczebli.*

### Harmonogram:

- 🔥 08:45 - 09:00 Logowanie
- 🔥 09:00 - 10:30 Szkolenie
- 🔥 10:30 - 10:45 Przerwa
- 🔥 10:45 - 12:30 Szkolenie
- 🔥 12:30 - 13:00 Przerwa
- 🔥 13:00 - 15:00 Szkolenie

## Stres w czasie pandemii i nie tylko czyli techniki redukcji stresu i kontroli emocji

4 grudnia 2020 r. Online

Imiona, nazwiska oraz stanowiska uczestników:

Nazwa, adres NIP firmy:

Telefon uczestnika / osoby kontaktowej:

E-mail uczestnika / osoby kontaktowej:

- Proszę o wysłanie e-faktury VAT w formie załącznika PDF na adres e-mail: .....
- Proszę o wystawienie tradycyjnej faktury VAT

Uwagi:

### Cena uczestnictwa

- 590 zł + VAT - koszt udziału jednej osoby
- 450 zł + VAT - koszt udziału jednej osoby, przy zgłoszeniu 2 lub więcej osób

### Warunki uczestnictwa

Cena obejmuje: prelekcje, materiały, certyfikat. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w programie. Wpłaty należy dokonać na konto podane na dokumencie proforma lub fakturze VAT. Niedokonanie wpłaty nie jest jednoznaczne z rezygnacją z udziału. Zamiast zgłoszonej osoby w szkoleniu może wziąć udział inny pracownik firmy. Rezygnację z udziału należy przesyłać listem poleconym na adres organizatora. Prosimy o dokonanie wpłaty zgodnie z terminem płatności podanym na fakturze proforma. Po otrzymaniu zgłoszenia prześlemy Państwu potwierdzenie udziału w szkoleniu oraz fakturę pro forma. Nieodwołanie zgłoszenia lub niewzięcie udziału w szkoleniu powoduje obciążenie pełnymi kosztami udziału. W przypadku rezygnacji w terminie mniejszym niż 14 dni przed rozpoczęciem szkolenia pobierane jest 100% opłaty za udział bez względu na termin wysłania formularza zgłoszeniowego. W przypadku, gdy wykładowca z przyczyn losowych nie będzie mógł przeprowadzić zajęć w podanym wcześniej terminie WLR Training Group zastrzega sobie prawo zmiany terminu zajęć. Uczestnicy szkolenia wskazani przez osobę zgłaszającą zostaną niezwłocznie poinformowani o tym fakcie. W przypadku finansowania ze środków publicznych faktura VAT zostanie wystawiona ze stawką VAT zw. ale cena na fakturze będzie ceną brutto z tego formularza zgłoszeniowego

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celu administrowania nim przez zleceniodawcę w myśl rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1). Wiem, że mam pełne prawo do wglądu i zmiany swoich danych, jak też ich usunięcia z bazy.

Wyrażam zgodę na otrzymywanie informacji handlowej drogą elektroniczną od WLR Training Group Wojciech Jędrzejczyk (zgodnie z ustawą z dnia 18.07.2002 r. Dz. U. Nr 144 poz. 1204 „o świadczeniu usług drogą elektroniczną”). W każdym momencie przysługuje mi prawo do odwołania powyższej zgody. Oświadczam, że znam i akceptuję warunki uczestnictwa i rezygnacji w szkoleniu

### OŚWIADCZENIE VAT ZW

Oświadczamy, że nabyta od WLR Training Group Wojciech Jędrzejczyk. mająca charakter usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, jest finansowana ze środków publicznych: (Prosimy zaznaczyć właściwą opcję) :

w całości zgodnie z treścią art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11.03.2004 o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2011.177.1054 z późn. zm.)

w co najmniej 70% zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień Dz. U. z 2013 r. poz. 1722 z późn. zm.)

Oświadczamy, że akceptujemy warunki uczestnictwa w szkoleniu oraz zobowiązujemy się do zapłaty.

Podpis i pieczęćka