

## MÓJ PRZYJACIEL STRES

### JEDNODNIOWY KURS DLA KADRY KIEROWNICZEJ

#### CELE SZKOLENIA:

- Dostarczenie wiedzy ułatwiającej łatwiejsze motywowanie siebie i innych do działania
- Wzmocnienie w uczestnikach poczucia sprawczości
- Wyzwolenie energii i motywacji do pracy oraz samodoskonalenia
- Lepsze poznanie siebie i swoich mechanizmów motywujących
- Doskonalenie sztuki prowadzenia innych
- Poczucie dobrze zainwestowanego czasu

#### PROGRAM POSZCZEGÓLNYCH SESJI (każda sesja to 1,5 godziny zegarowej)

#### SESJA I

- Co to jest stres i dlaczego jest potrzebny?
- Postrzeganie sytuacji decyduje o pierwszym poziomie pobudzenia
- Optymalny poziom pobudzenia, od czego zależy i jak o niego dbać.
- Przeciążenie z czego się bierze? Od czego zależy. Znalezienie indywidualnych przyczyn stresu.
- Właściwa troska o cztery obszary ludzkiego funkcjonowania: ciało, emocje, intelekt i duch warunkiem większej odporności na dystres.
- Złote chwile – najlepszy środek uodparniający
- O życiu w zgodzie ze sobą... Nie wszystko dla każdego.

**Sesja ta pozwoli zrozumieć związek pomiędzy postrzeganiem sytuacji i zakodowanymi schematami a poziomem stresu. Uczestnicy zrozumieją potrzebę stresu oraz to czym różni się od siebie stres „dobry” i „nieдобry”. Poznają sposoby zapanowania nad harmonią w życiu**

#### SESJA II i III

- Stresory prawdziwe i te wyimaginowane
- Podświadomość a stres. Wzory i schematy, które nam nie służą. Jak je zastąpić lepszymi?
- Pośpiech – stresor numer jeden
- Kompetencje a poziom pobudzenia
- Charakter a poziom optymalnego pobudzenia

- Poczucie własnej wartości – optymalny poziom pobudzenia
- Proaktywność – poczucie sprawczości, mocy, sensu i pomoc przy kontroli napięcia
- Optymizm jako chwilowy reduktor stresu. Pozytywne myślenie jako pomoc w sytuacjach trudnych
- Poczucie spójności wewnętrznej – pryncypia ułatwiające wybory
- Zachęta do pracy nad charakterem
- Afirmacje i ćwiczenia (np. „Uwaga idę”) redukujące poziom pobudzenia

**Słuchacze poznają zasady pracy podświadomości oraz sposoby wykorzystania jej właściwości do kontroli życia i utrzymywania optymalnego poziomu pobudzenia. Sesje te uświadomią rolę charakteru w odporności na szkodliwe czynniki stresu. Przećwiczymy pewne sposoby pozwalające na większą kontrolę pobudzenia.**

#### SESJA IV

- Ciało w procesie stresu
- Chemia organizmu
- Zachowania pozwalające okiełznać stres
- Odżywianie a stres
- Relaksacja jako sposób na utrzymywanie optymalnego pobudzenia
- Filozofia życia a stres.

**W czasie tej sesji słuchacze poznają sposoby relaksacji oraz utrzymywania ciała w stanie, który sprzyja odporności na stres. Zakończymy nieco filozoficznie z odrobiną metafizyki.**

#### METODY PRACY:

Seminarium: Krótkie wykłady wzbogacone przykładami i anegdotami. Dyskusja oraz indywidualne wypowiedzi uczestników zajęć. Ćwiczenia.