



CE CENTRUM
EDUKACJI
GRUPA **ORLEN**

ZARZĄDZANIE STRESEM

WWW.CENTRUMEDUKACJI.PL

CENTRUM EDUKACJI SP. Z O.O.

Al. F. Kobylińskiego 25, 09-400 Płock

ce@centrumedukacji.pl

24 365 86 12



Zarządzanie stresem



Cel szkolenia:

- rozwinięcie umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz wykorzystania stanu napięcia i stresu,
- nauczenie umiejętności redukowania napięcia,
- zapoznanie uczestników z technikami, metodami i sposobami radzenia sobie ze stresem,
- rozwinięcie umiejętności radzenia sobie z krytyką,
- autodiagnoza mocnych i słabych stron radzenia sobie ze stresem.



Zagadnienia szkolenia



Moduł 1. Blok wstępny

- Powitanie
- Przedstawienie celu i programu szkolenia

Moduł 2. Kilka słów o stresie...

- Czym jest stres?
- Źródła i przyczyny stresu
- Poziomy stresu
- Oznaki stresu
- Psychologiczne uwarunkowania stresu

Moduł 3. Autodiagnoza indywidualnej percepcji stresu oraz reakcji stresowych w różnych sferach funkcjonowania

Moduł 4. Typowe źródła stresu

- Zewnętrzne źródła stresu
- Stres związany z niewłaściwą komunikacją interpersonalną
- Krytyka, jako źródło stresu
- Wewnętrzne źródła stresu związane z typem osobowości
- Niska samoocena a źródło stresu
- Reaktywność emocjonalna i jej wpływ występowanie stresu
- Wewnątrz i zewnątrz sterowność a występowanie stresu
- Przyczyny stresu w miejscu pracy: zmiana, zarządzanie czasem, komunikacja, organizacja czasu, nastawienie, stres a efektywność wykonywania zadań



Moduł 5. Zasoby odpornościowe i właściwości psychologiczne człowieka stosowane w radzeniu sobie ze stresem

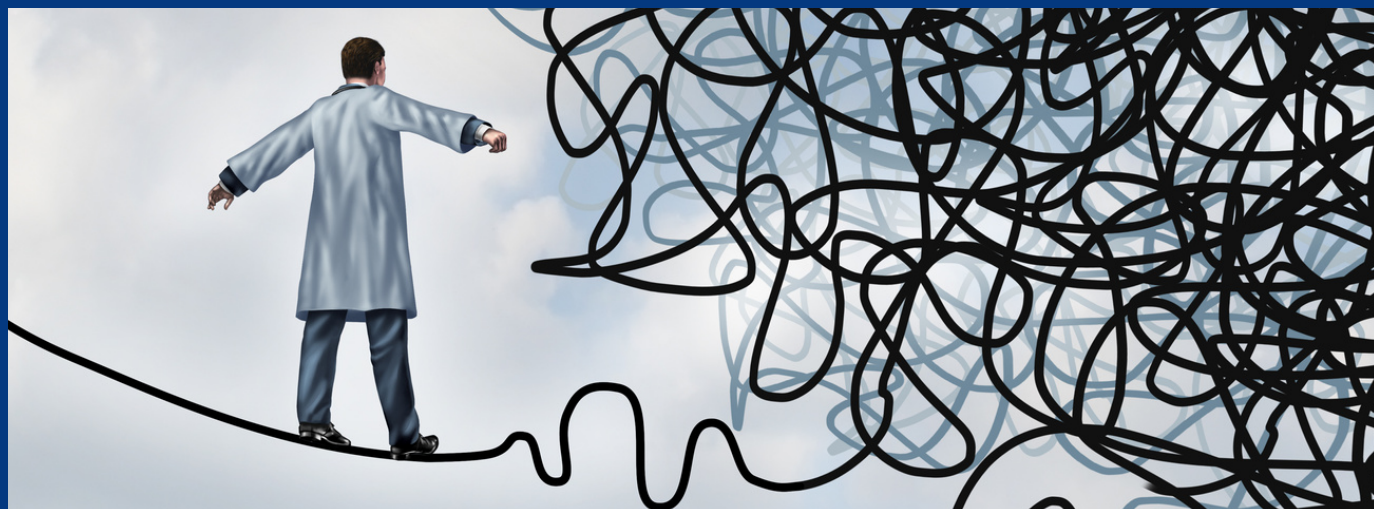
- Mechanizmy obronne
- Osobowość
- Temperament
- Płeć psychologiczna

Moduł 6. Techniki, metody i sposoby radzenia sobie ze stresem

- Asertywność – trening wybranych metod
- Techniki relaksacyjne
- Ćwiczenia izometryczne
- Techniki oddechowe
- Efektywna komunikacja
- Techniki umysłowe: trening wizualizacji, kotwiczenie pozytywnych emocji

Moduł Moduł 7. Podsumowanie szkolenia

- Miejsce: siedziba Centrum Edukacji Sp. z o.o.
- Termin: 11.10.2022r.
- Cena szkolenia: 349 zł netto + 23% VAT





2022

ZAPRASZAMY



Centrum Edukacji Sp. z o.o.
Al. F. Kobylińskiego 25
09-400 Płock
tel. +48 24 365 86 12
e-mail: ce@centrumedukacji.pl