

ZARZĄDZANIE STRESEM

Plan szkolenia

Zarządzanie stresem

Problematyka stresu od blisko stu lat zaprzęta umysły naukowców i badaczy. Ewoluuwała od czysto biologicznego rozumienia tego zjawiska, po spojrzenie społeczno - psychologiczno - medyczne. Stres jest zjawiskiem na stałe wpisanym w życiowe doświadczenie organizmów żywych, jednak to wśród ludzi przybrał wiele form i prowadzi do szerokiego wachlarza konsekwencji. Ten kurs powinien pomóc zrozumieć przynajmniej niektóre aspekty problematyki występowania stresu, radzenia sobie z nim i działań służących profilaktyce.

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- czym jest a czym nie jest stres?
- jakie są skutki krótko i długoterminowe?
 - czym jest stres przewlekły?
 - czym jest wypalenie zawodowe?
- jak rozpoznać zespół stresu pourazowego?
- jaki jest wpływ typu osobowości na radzenie sobie ze stresem?
- jakie są rodzaje i źródła emocji?
- jak radzić sobie ze stresem?
- jakie są metody relaksacyjne?
- czym jest metoda mindfulness?

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

- osobom, które chcą osiągnąć wewnętrzną równowagę
 - osobom zainteresowanym rozwojem osobistym
- pracownikom różnych firm, zwłaszcza narażonym na niekorzystne uwarunkowania w środowisku pracy
- osobom, które zmagają się z nadmiernym stresem
- osobom, które podejrzewają, że stres może być przyczyną ich osobistych problemów

CELE SZKOLENIA

!

- pogłębienie wiedzy dotyczącej problematyki stresu
 - zadbanie o swoje zdrowie psychiczne
 - poszerzenie wiedzy na temat rozwoju osobistego
 - zapoznanie się ze sposobami radzenia sobie ze stresem
- umiejętność zaplanowania i przeprowadzenia przykładowej strategii radzenia sobie ze stresem na potrzeby innej osoby
- zrozumienie czym jest stres i jakie niesie za sobą skutki

SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

samokształcenie platforma Moodle,
materiały szkoleniowe (pdf),
pytania kontrolne po każdym module,
testy sprawdzające (online)

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Wiedza

W1 - Posiada pogłębioną wiedzę dotyczącą problematyki stresu, orientuje się nie tylko w podstawowej, ale i bardziej rozbudowanej terminologii dotyczącej stresu, metod i strategii radzenia sobie z tym zjawiskiem

W2 - Posiada podstawową wiedzę na temat stresu; potrafi podać przykłady sposoby radzenia sobie ze stresem z wykorzystaniem wybranej metody

W3 - Zna podstawowe pojęcia dotyczące rodzajów stresu i sposobów radzenia sobie ze stresem

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Umiejętności

U1 - Potrafi samodzielnie zaplanować własną strategię radzenia sobie ze stresem w oparciu o przynajmniej dwie poznane metody

U2 - Potrafi samodzielnie zaplanować i przeprowadzić własny trening odporności psychicznej w oparciu o dwie poznane metody

U3 - Potrafi samodzielnie zaplanować i przeprowadzić przykładową strategię radzenia sobie ze stresem na potrzeby innej osoby

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Kompetencje społeczne

K1 - Dbą o swój rozwój osobisty, zdrowie psychiczne, odporność psychiczną

K2 - Wykazuje chęć i gotowość do stałego poszerzania wiedzy na temat rozwoju osobistego, metod radzenia sobie w sytuacjach trudnych

K3 - stale poszerza swoją wiedzę wykorzystując ją w celu wspierania innych osób w radzeniu

WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

Wiedza: brak wymagań

Umiejętności: Ze względu na specyfikę organizacji zajęć, które przybierają formę e-learningu, wymagana jest podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych.

INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy szkoleniowej
(indywidualne konto),

imienny dyplom i zaświadczenie o
ukończeniu kursu,

możliwość zniżki na kolejne
szkolenia.

Szczegółowy plan szkolenia

Moduł 1 | Czym jest a czym nie jest stres?

1. Teoria stresu biologicznego wg H. Selyego - główne założenia
2. Transakcyjna teoria stresu przez R.S. Lazarusa i S. Folkman
3. Teoria zachowania zasobów S. Hobfoll'a
4. Stres organizacyjny - model R. Karaska
5. Model stresu według Kahna

Moduł 2 | Biologiczne, psychologiczne i społeczne skutki stresu

1. Skutki krótko i długoterminowe
2. Stres o niewielkim nasileniu
3. Stres przewlekły
4. Wypalenie zawodowe
5. Zespół stresu pourazowego - PTSD

Moduł 3 | Stres w praktyce, czyli metody rozpoznawcze

1. Barometr stresu - test
2. Interpretacja testu z przykładami
3. Osobowość w ujęciu koncepcji Wielkiej Piątki
4. Wpływ typu osobowości na radzenie sobie ze stresem
5. Osobowość typu A i B - test osobowości typu A - interpretacja i przykłady
6. Inwentaryzacja stresu - test, interpretacja i przykłady

Moduł 4 | Zarządzenie emocjami i stresem

1. Rodzaje i źródła emocji
2. Koncentracja na problemie
3. Metoda SOR wg E. Zajęc
4. Korzystanie z zasobów otoczenia
5. Podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem w pracy

Moduł 5 | Gry planszowe i w szkole podstawowej

1. Metody relaksacyjne
2. Arteterapia
- 2.1. Metoda Vedic Art
3. Metody poznawcze - wpływ myśli na emocje
4. Metoda mindfulness

Czas trwania kursu: **30 godzin.**

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę www.crp.wroclaw.pl