CENTRUM ROZWOJU PERSONALNEGO
WE WROCŁAWIU

ZARZĄDZANIE STRESEM

Plan szkolenia

Zarządzanie stresem

Problematyka stresu od blisko stu lat zaprząta umysły naukowców i badaczy. Ewoluowała 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 stres?
- 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 - Wiedza dotycząca problematyki stresu, orientacja nie tylko w podstawowej, ale i bardziej rozbudowanej terminologii dotyczącej stresu, metod i strategii radzenia sobie z tym zjawiskiem

W2 - Wiedza na temat stresu; umiejętność podawania przykładowych sposobów radzenia sobie ze stresem z wykorzystaniem wybranej metody

W3 - Znajomość podstawowych pojęć dotyczących rodzajów stresu i sposobów radzenia sobie ze stresem

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

$

Umiejętności

U1 - Umiejętność samodzielnego zaplanowania własnej strategii radzenia sobie ze stresem w oparciu o przynajmniej dwie poznane metody

U2 - Wiedza na temat samodzielnego zaplanowania i przeprowadzenia własnego treningu odporności psychicznej w oparciu o dwie poznane metody

U3 - Wiedza na temat samodzielnego zaplanowania i przeprowadzenia przykładowej strategii radzenia sobie ze stresem na potrzeby innej osoby

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

$

Kompetencje społeczne

K1 - Dbałość o własny rozwój osobisty, zdrowie psychiczne, odporność psychiczną

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

K3 - Poszerzanie własnej wiedzy, wykorzystując ją w celu wspierania innych osób w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych

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.

O AUTORZE

mgr Beata Mazurek – Bugaj - psycholog, wieloletni biegły sądowy, zajmuje się pomocą psychologiczną młodzieży osobom dorosłym, jest doradcą w zakresie rozwoju osobistego. Wykładowca niepublicznych szkół kształcenia dla dorosłych, posiada w swoim dorobku wiele autorskich programów nauczania psychologii.

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 Zarządzie emocjami i stresem

1. Rodzaje i źródła emocji
2. Koncentracja na problemie
3. Metoda SOR wg E. Zając
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** (Podana liczba godzin to szacunkowy czas potrzebny na całościowe opanowanie materiału, udzielenie odpowiedzi na pomocnicze pytania kontrolne oraz bezbłędne rozwiązanie testów sprawdzających).

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