

Trening antystresowy

Prowadzący: Radosław Świergosz, Mariola Tylek, Małgorzata Sójka

Opiekun merytoryczny: Radosław Świergosz

Czas trwania: od 3 godzin dydaktycznych

Liczba uczestników: do uzgodnienia

Cele szkolenia: Zapoznanie uczestników z praktyczną definicją stresu i wnioskami z niej wpływającymi. Zapoznanie uczestników ze strategiami i technikami radzenia sobie w sytuacji stresującej. Pogłębienie refleksji uczestników na temat reakcji na sytuację stresującą i wybór dopasowanych strategii i technik antystresowych

Program szkolenia

1. Czym jest stres?
2. *Reakcje na stres.*
3. *Przyczyny stresu*
4. *Strategie radzenia sobie w sytuacji stresowej.*
5. *Techniki antystresowe.*
6. *Autorefleksja nad własnym stresem.*
7. *Wybór i dopasowanie konkretnych technik.*
8. *Syndrom wypalenia zawodowego.*