

# Odporność psychiczna

Program szkolenia 2-dniowego



## Czego dotyczy szkolenie

Holistyczne podejście w sferze biznesowej, uwzględniające aspekty **emocjonalne**, **cielesne**, **umysłowe** i **duchowe**, może przynieść szereg korzyści, które wpływają na całościowe dobre samopoczucie pracowników, ich **efektywność** i **satysfakcję z pracy**.

Celem naszego szkolenia jest zapewnienie uczestnikom całościowego rozumienia własnego stanu psychicznego oraz rozwinięcia umiejętności zwiększających odporność psychiczną.

## Korzyści płynące ze szkolenia



Poprawa koncentracji i efektywności



Rozwinięcie kreatywności i innowacyjności



Poprawa relacji biznesowych i w zespole



Zwiększenie motywacji i zaangażowania



Rozwój Liderów o wszechstronnym potencjale



Prewencja wypalenia zawodowego

## Forma szkolenia

---

Szkolenie ma formę teoretyczno-praktyczną. Praktyka obejmuje **ćwiczenia indywidualne, grupowe** oraz przestrzeń na **dyskusję** i wymianę spostrzeżeń.

Na szkoleniu uczestnicy otrzymają **narzędzia i techniki**, które pomogą skutecznie zarządzać stresem, utrzymywać równowagę emocjonalną oraz pozytywnie wpłyną na jakość codziennej pracy. Poniżej znajdują się moduły, które proponujemy zrealizować na szkoleniu.

## Zagadnienia poruszane na szkoleniu

---



### Emocje – moduł świadomego nawigowania swoimi emocjami

- ✓ **Jak emocje wpływają na życie i nasze codzienne decyzje** - nauka precyzyjnego określania swoich stanów emocjonalnych
- ✓ **Identyfikacja różnic między pokrewnymi emocjami** i ich wpływ na zachowanie - zwiększenie umiejętności rozpoznawania i zarządzania różnymi odcieniami emocji, co przyczyni się do lepszego zrozumienia siebie i innych.
- ✓ **Rozpoznawanie trudnych emocji** - radzeniem sobie z niepokojem, złością i smutkiem, nauka adekwatnego reagowania.
- ✓ **Nauka skutecznego regulowania własnych emocji** - kontrola radzenia sobie ze stresem i "zalaniami" emocjami.
- ✓ **Poznanie 4 sfer emocji**, w których funkcjonujemy w biznesie - jak unikać stanów chronicznych i co robić, aby pozostawać w strefie odnowy i wyników.
- ✓ **Rozpoznanie swoich wyzwalaczy emocjonalnych**, analiza powtarzających się niekorzystnych reakcji oraz ustalenie strategii radzenia sobie z nimi.
- ✓ **Dobranie strategii**, które pomogą wrócić do stanu równowagi, dopasowanych do indywidualnych potrzeb uczestników.



### Ciało – umiejętność łączenia sygnałów płynących z ciała z emocjami

- ✓ **Opanowanie skutecznych metod relaksacji** i regeneracji psychicznej, które wpłyną pozytywnie na ogólną odporność psychiczną i wydajność w pracy.
- ✓ **Umiejętność łączenia symptomów z emocjami**; uświadomienie sobie, że w obliczu stresujących wyzwań mamy realny wpływ na to, co czujemy.
- ✓ **Fizjologia stresu** - co dzieje się w naszym ciele w różnych okolicznościach.
- ✓ **Wpływ stresu** na jakość i efektywność naszej pracy.
- ✓ **Praktyki regulacyjne** jako skuteczne narzędzie w zarządzaniu stresem.



- ✓ **Poznanie teorii zawieszonych emocji** w ciele A. Lowena - chroniczne bóle i napięcia jako sygnał zablokowanych emocji.
- ✓ **Przyjrzenie się reakcjom stresowym** - wpływ walki, ucieczki i zamrożenia na podejmowane decyzje, zawodowe wyzwania oraz funkcjonowanie w środowisku pracy.
- ✓ **Wprowadzanie praktyk z zakresu psychosomatyki** jako baza do świadomego reagowania na stresujące sytuacje.
- ✓ **Opanowanie techniki odpuszczania** zgodnie z metodą Davida Hawkinsa - umiejętność identyfikowania oraz dopasowywania swoich możliwości i zasobów jako baza do wzmacniania swojej odporności psychicznej.



## Umysł – zmiana niekorzystnych myśli i przekonań

- ✓ **Praca z myślami metodą The Work Byron Katie** - technika samopomocy, która pomaga przekształcać szkodliwe myśli i przekonania.
- ✓ **Techniki efektywnego radzenia sobie z wewnętrznymi rozpraszaczami** - ich wpływ na produktywność i jakość wykonywanej pracy
- ✓ **Wpływ działania stresu na procesy poznawcze** - jak stres wpływa na szybkość przetwarzania informacji, zdolność koncentracji i efektywność zapamiętywania.
- ✓ **Stres jako podłoże irracjonalnych myśli i impulsywnych decyzji.**
- ✓ **Nauka rozróżniania obiektywnych faktów** od subiektywnych interpretacji, która ułatwi uczestnikom komunikację wewnątrz grupy, jak i tworzenie relacji biznesowych.
- ✓ **Poznanie różnych perspektyw** wpływających na sposób postrzegania rzeczywistości - rodzaje soczewek zniekształcających, czyli jak zwiększyć swoją elastyczność myślową i pomóc sobie w rozumieniu innych ludzi.
- ✓ **Wpływ overthinking na efektywność** podejmowanych działań - zrozumienie, jak nadmierna analiza może wpływać na efektywność działania.
- ✓ **Obronne strategie umysłowe** - analiza reakcji klientów i współpracowników.



## Wartości – określanie i wyrażanie swoich potrzeb, priorytetów i granic

- ✓ **Rozróżnienie między podstawowymi potrzebami a pragnieniami**, czyli umiejętność określenia priorytetów i koncentracja na istotnych aspektach życia zawodowego.
- ✓ **Techniki skutecznego wyrażania swoich potrzeb** w sposób konstruktywny.
- ✓ **Nauka strategii realizacji potrzeb** w sposób zgodny z wartościami.
- ✓ **Rozwijanie umiejętności określania i wyrażania swoich granic.** Proaktywny plan tworzenia granic.



- ✓ **Poznanie strategii Terri Cole 30** - Określ, Odpowiedz, Odpuść - metody, która pomaga określić własne potrzeby, wartości i granice, które stanowią podstawę zdrowego funkcjonowania emocjonalnego.