

Odporność psychiczna

Szczegółowy program szkolenia



Przygotowano w dniu 24.10.2024



Program dla szkolenia 2-dniowego (16 h)

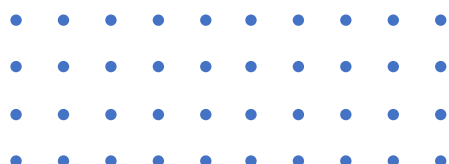
Intellect

Zespół koordynatorów

530 414 080 

kontakt@intellect-group.pl 

www.intellect-group.pl 





Forma / metody szkolenia

Opieramy się na kilku podstawowych formach przekazywania umiejętności:

01 **ĆWICZENIA PRAKTYCZNE**

Kluczowy element każdego efektywnego szkolenia – uczestnicy szkolenia wykonują we wsparciu trenera szereg ćwiczeń doskonalących nabywane przez nich umiejętności

02 **AUTORSKIE GRY**

Gry, które mają na celu m.in zintegrowanie Uczestników, Nie tylko z imienia czy z nazwiska ale również kim jest i jaki ma naturalny styl komunikacji ale też przećwiczenie w praktyce poznanego materiału.

03 **MNI WYKŁADY**

Pozwalają na przekazanie doświadczenia trenerów w krótki i przystępny sposób, usystematyzowanie wiedzy oraz zobrazowanie podejmowanych w trakcie warsztatów tematów.

04 **KARTY PRACY**

Uczestnicy otrzymują karty pracy, które umożliwiają wykonanie ćwiczeń w przejrzysty sposób. Pozostają z Uczestnikami po szkoleniu, a wypracowane w ten sposób materiały pomagają w pracy po szkoleniu.

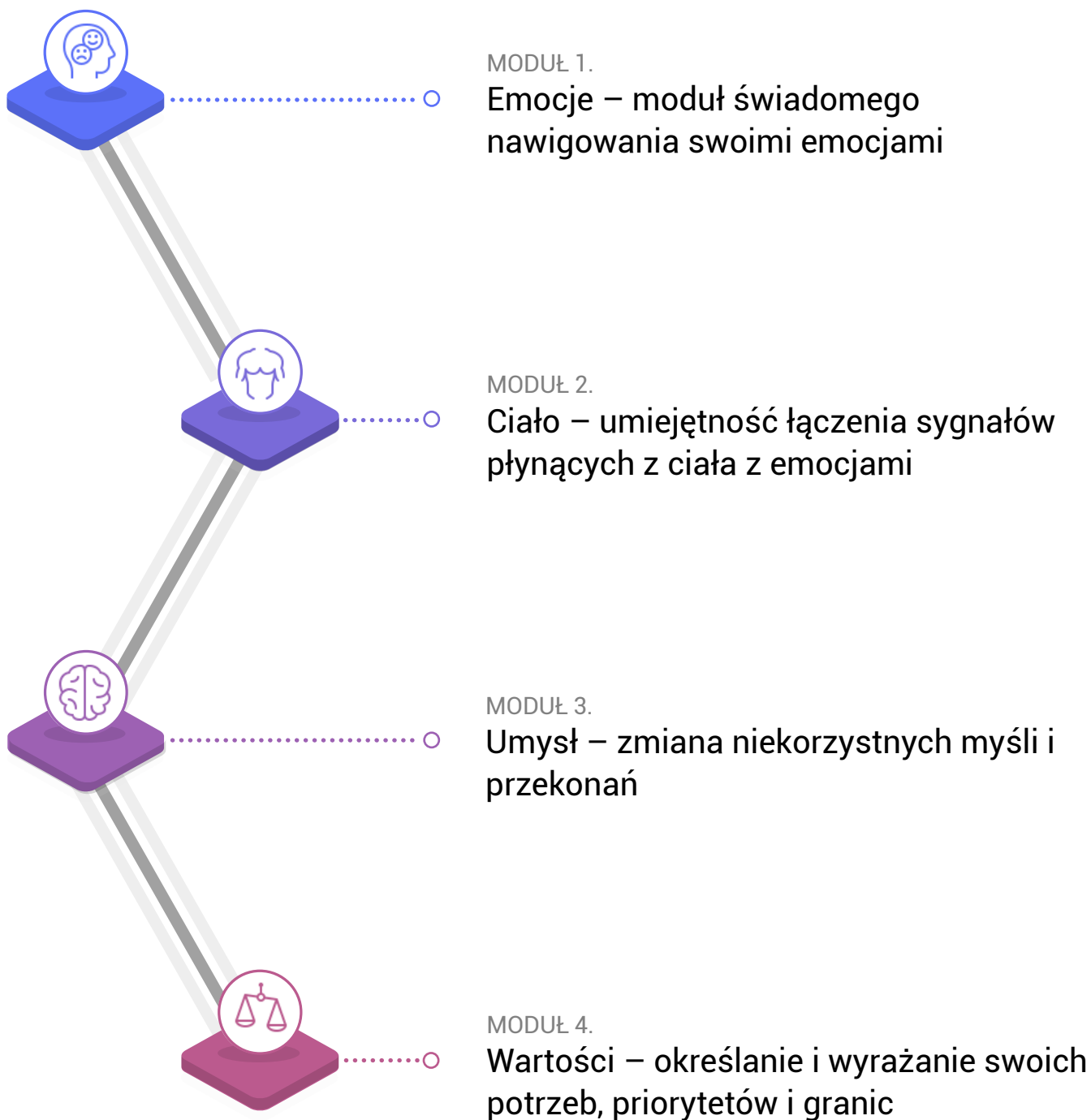
05 **CYKL KOLBA**

Sposób uczenia się, który jest oparty na 4 etapach. Teoria oparta na uczeniu się poprzez doświadczenie. Ważnym elementem jest dopasowanie do osobistego stylu każdego z nas. Wszystkie elementy naszych szkoleń Uczestnicy filtrują przez siebie, dzięki czemu na dłużej są w stanie zapamiętać i wdrożyć po szkoleniu.



4 moduły szkolenia

Na dalszych stronach znajdziesz szczegółowy zakres modułów szkolenia





Moduł 1.

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

Radzenie sobie z niepokojem, złością i smutkiem, nauka adekwatnego reagowania.



Nauka skutecznego regulowania własnych emocji

Kontrola radzenia sobie ze stresem i "zalaniem" 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.

Ciało – umiejętność łączenia sygnałów płynących z ciała z emocjami



Opanowanie skutecznych metod relaksacji

...i regeneracji psychicznej, które wpłynie pozytywnie na ogólną odporność psychiczną i wydajność w pracy.



Łączenie 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 zawieszzeń emocji

...w ciele A. Lowena - chroniczne bóle i napięcia jako sygnał zablokowanych emocji.



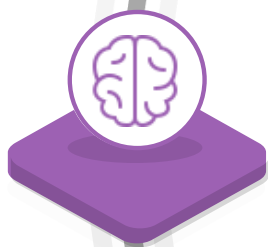
Przyjrzenie się reakcjom stresowym

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.



Moduł 3.

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 komunikację wewnątrz grupy, jak i tworzenie relacji biznesowych.



Poznanie różnych perspektyw

...wpływających na sposób postrzegania rzeczywistości - czyli pomoc 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.



Moduł 4. Wartości – określanie i wyrażanie swoich potrzeb, priorytetów i granic



Rozróżnienie między podstawowymi potrzebami a pragnieniami

Czyli umiejętne określanie 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.