

Radzenie sobie ze stresem

Autor: Łukasz Kraczka Data publikacji: 01.12.2017

Warsztat dla osób, dla których brak umiejętności radzenia sobie ze stresem ma wpływ na poszukiwanie pracy oraz funkcjonowanie w środowisku pracy.

Dzięki udziałowi w warsztacie przeanalizujesz własne wyobrażenia na temat stresu i zrozumiesz swój sposób przeżywania i radzenia sobie z sytuacjami stresowymi.

Podczas warsztatu:

- dowiesz się czym jest stres i jak przebiega reakcja stresowa;
- uświadomisz znaczenie stresu korzystnego i szkodliwego;
- nauczysz rozpoznawać źródła stresu – stresory;
- poznasz różnorodność reakcji związanych z taką samą sytuacją stresową;
- uświadomisz własną rolę w generowaniu stresu;
- poznasz przyczyny, od których zależy zakres i sposób reagowania na stres,
- dowiesz czym są mechanizmy obronne i jakie jest ich znaczenie;
- poznasz różne metody radzenia sobie ze stresem.

Podczas warsztatu będziesz mógł określić swoją podatność na stres oraz w praktyce przećwiczyć wybrane techniki wspomagające redukcję stresu.

Czas trwania:

4 godziny

Udział w warsztacie jest bezpłatny.