



TeamPlayers

Warsztat I

„Symptomy Stresu: Rozpoznawanie i zapobieganie”



Porozmawiamy o tym skąd się bierze stres i jak na nas wpływa. Czy możemy żyć i pracować bez napięcia i stresu? Sprawdźmy czy na dziś jesteśmy zestresowani i jeśli tak to jak bardzo. Nauczymy się rozpoznawać pierwsze symptomy stresu w ciele, głowie i zachowaniu, tak aby zapobiegać zwiększaniu się poziomu stresu nas samych jak i u innych. Poznamy i przećwiczymy pierwsze techniki radzenia sobie ze stresem.

I. Co to jest stres i jak na mnie wpływa?

1. Moje stresory i wyzwalacze
2. Czy ja się stresuję? - autodiagnoza
3. Co mi daje poczucie napięcia i stresu? - Strefa wpływu vs strefa zainteresowań.

II. Pozytywny wpływ stresu:

1. Eustres vs dystres.
2. Co możemy zrobić, aby pomóc sobie i innym w trudnych sytuacjach.

III. Jak rozpoznać stres?

1. Fazy stresu
2. Symptomy stresu u mnie i u innych
 - ▶ z poziomu myślenia
 - ▶ z poziomu ciała
 - ▶ z poziomu zachowania

IV. Szybkie techniki reagowania w sytuacjach trudnych i stresujących:

1. Oddech przeponowy
2. Kwadrat oddechowy
3. Oddech naprzemienny



Forma szkolenia – online

Czas trwania – 3h

Prowadzący – Alicja Winkler