



TeamPlayers

# Warsztat II

„Myślenie a Przebieg Trudnych  
Sytuacji: Warsztat o efektywnym  
zarządzaniu stresem”



Drugi warsztat dotyczący tematu stresu pozwoli nam zobaczyć jak nasze myślenie o trudnej sytuacji wpływa na jej przebieg oraz nasze działania. Porozmawiamy o tym jak zmienić postrzeganie trudnych sytuacji tak, aby zarządzać nimi w sposób bardziej efektywny i zminimalizować wpływ stresu na nas samych.

- I. Siła stresu - jak się stresować lepiej.
  1. 5 pytań błędnego myślenia
- II. 5 reakcji na stres - jak hormony wpływają na moje działania:
  1. Reakcja walki lub ucieczki.
  2. Reakcja na wyzwania.
  3. Reakcja opieki i przyjaźni.
  4. Reakcja pobudzenia i przyjemności.
  5. Reakcja nauki i rozwoju.
- III. „Myślenie pytaniami” - koncepcja Marilee Adams w sytuacjach budzących stres i napięcie.
- IV. Zmiana perspektywy - zmiana reakcji i działania:
  1. Kapelusze de Bono



Forma szkolenia – online

Czas trwania – 3h

Prowadzący – Alicja Winkler