



TeamPlayers

Warsztat IV

„Sztuka radzenia sobie ze stresem -
techniki i narzędzia”



Znając już podstawy nauki o stresie przećwiczymy kolejne narzędzia zarządzania stresem. Zastanowimy się również jakie codzienne działania pomagają w redukcji poziomu stresu i napięcia. Przećwiczymy kolejne techniki relaksacji i przeciwdziałania stresowi, działając zarówno w odniesieniu do ciała, jak i głowy. Action plan przygotowany na koniec stworzy nam plan działania w naszych trudnych sytuacjach na przyszłość.

- I. Nasze sposoby walki ze stres i napięciem.
 1. Praca na własnych przykładach
- II. Postawa siły vs. Postawa słabości - koncepcja Amy Cudny jako narzędzie wspierające nas w codziennym działaniu.
- III. Jak ograniczyć stres poprzez lepsze planowanie:
 1. Jak unikać stresu związanego z nadmierną ilością zadań?
 2. Kiedy rzeczy pilne nie muszą być wykonywane w pierwszej kolejności?
 3. Jak uniknąć poświęcania się, którego nikt nie docenia?
- IV. Action plan - moje działania na przyszłość.



Forma szkolenia – online

Czas trwania – 3h

Prowadzący – Alicja Winkler