

NARZĘDZIA I TECHNIKI ZARZĄDZANIA STRESEM W OBLICZU PANDEMII

Poznaj sprawdzone rozwiązania i najskuteczniejsze sposoby, które pozwolą Ci poradzić sobie ze stresem związanym z nowymi okolicznościami czasu pandemii. Przekonaj się, że mimo stresu możesz działać niezwykle efektywnie. Dowiesz się skąd bierze się stres, jak działa na poziomie neurobiologii i biochemii twojego organizmu, na co wpływa, z jakimi kosztami się wiąże, jak go neutralizować skutecznie, by nie szkodził tobie i ludziom z twojego otoczenia. Nauczysz się i przetrenujesz najskuteczniejsze techniki zarządzania stresem i pracy z wykorzystaniem jego wsparcia. Dowiesz się jak efektywnie radzić sobie ze stresem u innych osób, jak wspierać ich w uwalnianiu się z niewoli destrukcyjnego, chronicznego stresu, jak skutecznie komunikować się i realizować zawodowe cele.

Korzyści z uczestnictwa

- ⇒ Pozbycie się destrukcyjnego wpływu stresu na siebie i swoich pracowników
- ⇒ Zadbanie o swój stan wewnętrzny i umiejętność zarządzania stresem wśród swoich pracowników
- ⇒ Znajomość narzędzi i technik szybkiej, interwencyjnej neutralizacji ograniczającego stresu, używanie ich dla siebie i podwładnych
- ⇒ Elastyczne zarządzanie ludźmi i sytuacją kryzysową, przy wykorzystaniu adekwatnych stylów zarządzania
- ⇒ Rozwinięcie własnej empatii, umiejętność słuchania ludzi, dawanie im poczucia bezpieczeństwa i wsparcia, jakiego potrzebują. Umiejętność rozmowy z nimi na najtrudniejsze tematy związane z zagrożeniem chorobą współpracowników i ich własnym
- ⇒ Osiągnięcie spokoju i mądrości jakiej od potrzebują pracownicy

Program szkolenia

1. Mistrz DŻEDAJ – przywództwo a zarządzanie stresem

- Gdy nie ma w domu dzieci, to jesteśmy...
- Strategie życia: bodziec, myśl, emocja, działanie
- Czym jest stres, jak działa i czym się objawia w życiu
- Jakie są fizyczne i psychiczne skutki stresu
- Stres w relacjach interpersonalnych - Strategie relacji międzyludzkich w stresie
- O komandosach NavySeals...
- O Karoshi i przyczynach alkoholizmu u japońskich biznesmenów...
- 7 zasad zarządzania stresem

2. Lider jako mózg organizmu swojego zespołu

- Uwaga niedźwiedź na godzinie dziewiątej...
- O lwach, które polowały na antylopy...
- Eksplozja a implozja
- O migdałach, konikach morskich, wyspach i korach

3. Ostoja spokoju – Lider to podstawa

- Wprowadzenie do Mindfulness
- Czym jest, czemu służy i jak z niego korzystać
- Ćwiczenia Mindfulness: Od stóp do głów, Wschód słońca, Postawa mocy
- 6 głównych korzyści jakie wynikają ze stosowania Mindfulness