

COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA

Akademickie Centrum Kompetencji

ul. Sejmowa 5A, 59-220 Legnica, budynek D, pokój nr 14



SZKOLENIE TRANSFORMACYJNE RADZENIE SOBIE ZE STRESEM I WYPALENIEM ZAWODOWYM

Celem szkolenia jest: Celem szkolenia jest uświadomienie uczestnikom możliwych źródeł stresu związanego ze środowiskiem pracy, rozwinięcie umiejętności rozpoznawania i transformowania stresu w sposób, który wzmacnia odporność psychiczną, poprawia samopoczucie i wspiera efektywne funkcjonowanie na co dzień. Szkolenie pozwoli uczestnikom zapoznać się ze sposobami radzenia sobie z emocjami w sytuacji niepewności, chwilach obniżonego nastroju i rezygnacji, funkcjonowaniu w trudnych sytuacjach, ale przede wszystkim umożliwi poznanie sposobów zapobiegania zjawisku wypalenia zawodowego.

Adresatami szkolenia są: osoby, które doświadczają stresu i symptomów wypalenia zawodowego: grupy pracownicze firm i przedsiębiorstw, jednostek administracji, zespołów projektowych, pozostali pracownicy organizacji.

Czas trwania: 6 godzin.

Opłata za szkolenie: 820 zł (przy zorganizowanych grupach istnieje możliwość negocjacji ceny).

W ramach opłaty uczestnicy otrzymują:

- gruntowną wiedzę, zajęcia prowadzi certyfikowany trener rozwoju osobistego,
- materiały szkoleniowe,
- zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Program szkolenia:

Lp.	Zagadnienia
1.	Radzenie sobie ze stresem: <ul style="list-style-type: none">• stres – twój sprzymierzeniec! czyli jak stresować się zdrowo,• analiza osobistych nawyków i błędów w myśleniu,• metody poznawczego radzenia sobie z negatywnymi przekonaniami,• 5 zasad zdrowego myślenia redukującego stres
2.	Obszary osobistego zaangażowania: koło życia, zacznij od "dlaczego?" - zaangażowanie oparte na wartościach, przekonania i stereotypy
3.	Jak czerpać siłę z braku pewności siebie? Różnice w nastawieniu: stałość vs zmienność
4.	Wpływ poczucia kontroli na efektywność działania
5.	Połączenie między myśleniem, emocjami i fizjologią człowieka
6.	Samoświadomość - rola własnego nastawienia do innych, zmiana myślenia o sobie i innych kluczem do sukcesu

Kartę zgłoszenia na szkolenie oraz dowód opłaty prosimy złożyć: budynek D, pokój nr 14, ul. Sejmowa 5A, 59-220 Legnica lub przesłać email'em na adres: ack@collegiumwitelona.pl, ☎ 76 723 23 60; 76 723 23 62

Szkolenie realizujemy przy zgłoszeniu się co najmniej 8 osób