Macrosoft

Vzdelávanie s trvalým efektom

DOKUMENT

Osnova kurzu

KATEGÓRIA

Manažérske kurzy

FORMA VÝUČBY

Prezenčne v Bratislave alebo online s lektorom

CENA BEZ DPH

221,76 €

CENA S DPH

272,76 €

vrátane 23 % DPH

Macrosoft školiace centrum

Aktuálne informácie na Macrosoft.sk

PDF OSNOVA

Zvládanie stresu a budovanie odolnosti

Prehľad tém kurzu, rozsahu výučby a základných informácií o školení.

Stres je nevyhnutný, vyhorenie nie. Tento dynamický workshop vás prevedie cestou od preťaženia k vnútornej stabilite a zmysluplnému výkonu. Zrozumiteľne vysvetlíme, čo sa deje v tele a mysli pod tlakom a premeníme teóriu na prax. Tento kurz je učený pre profesionálov vystavených vysokému tlaku a rýchlym zmenám, pre manažérov a lídrov, ktorí chcú zvládať záťaž a podporiť tím, pre všetkých, ktorí pracujú s ľuďmi, pre každého, kto chce posilniť odolnosť, predchádzať vyhoreniu a mať viac pokoja i časoch neistoty.

Upozornenie:

Školiaci program v žiadnom prípade nenahrádza potrebnú terapiu alebo liečbu pri vážnych psychických problémoch jednotlivca.

OBSAH ŠKOLENIA

01 **Odolnosť/Reziliencia a Stress Management:**

Psychická a mentálna odolnosť, vnútorná sila, ktorá nám umožňuje zvládať zmeny, životné výzvy, ciele, neúspechy a vyjsť z týchto situácií posilnení.

02 **Štyri piliere odolnosti/reziliencie**

03 **„Psychologický imunitný systém“**

04 **Výkon a stres**

- Čo je to stres: pozitíva/negatíva

05 **Vyhorenie a jeho štádiá**

Macrosoft

Vzdelávanie s trvalým efektom

06 **Spúšťače stresu na pracovisku**

07 **Budovanie osobnej reziliencie**

08 **Prvá pomoc v stresových situáciách**

09 **Ako porozumieť a pracovať s úzkosťou a strachom**

Úzkosť a strach (rozdiel)
Kedy si poradím sám/sama, kedy vyhľadať odbornú pomoc
Prečo máme sklony k negativite
Prečo sa bojíme nebáť sa

10 **Ako zredukovať hrozby**

(skutočné i neskutočné), posilniť svoje skutočné zdroje, ktoré mi umožnia čeliť hrozbám

11 **Ako čeliť výzvam Vysporiadanie sa so zmenami**

- pomoc sebe i ostatným pri zvládaní zmien

12 **Ako sa rozhodovať v čase neistoty**

13 **Copingové stratégie na zvládanie zmien**

Tento dokument slúži ako informačný prehľad osnovy školenia. Aktuálne termíny, miesto konania a dostupnosť nájdete na Macrosoft.sk.

https://www.macrosoft.sk/sk/kurz/zvladanie-stresu-a-budovanie-odolnosti