



PSZICHOLÓGIA

Stresszkezelés és energiamenedzsment

Célcsoport

Ügyfélszolgálattal rendelkező cégek; pedagógusok; marketinggel foglalkozó cégek; médiacégek; közszférában, versenyszférában dolgozók; minisztériumi háttér dolgozók.

Időtartam: 1 nap

A tréning célja, hogy...

- képes legyen felismerni a stressz korai jeleit;
- tisztázza magában, meddig tartanak határai;
- megismerje, hogyan tudja visszanyerni kiegyensúlyozottságát;
- érezze át, mit jelentenek az érzelmek, és hogyan tudja kontrollálni azokat;
- tudatosságot és rendszerességet vigyen a mindennapokba, ezzel kiegyensúlyozva a napi terhelést.

A képzés rövid leírása

Az egyensúlyt nem a jobb időgazdálkodás, hanem határaink jobb menedzselése eredményezi. Megteremtéséhez döntéseket kell hoznunk önmagunkról, hogy élvezzük azok következményeit. Van pozitív stressz és distressz, ami káros. Mindannyian küzdünk a stresszel, de vajon valóban meg is küzdünk vele? Érezte már úgy, hogy túl nagy a nyomás, ami Önre nehezedik? Hogyan növelik a teljesítményt a világosan kitűzött célok? Hogyan segít a jelenlét, az elmerülés és az elkötelezett tevékenység? Hogyan alakítsunk ki új, támogató szokásokat? A team-coaching segítségével megismerheti a stresszkezelést és a hatékony megküzdés technikáit, felvértezheti magát a folyamatos kihívások és az Önre nehezedő nyomás ellen. Így lehetősége lesz egy harmonikusabb, stresszmentesebb életvitelre. Segítséget kap az egyéni energiaszintjének fenntartásához, és olyan stratégiák kialakításához, amelyekkel optimális stresszszinten tudja tartani önmagát.

Témák:

- Honnan ered a munkahelyi stressz és mik a megelőző jelei?
- A stresszállapot következményei
- A stressz felett gyakorolt személyes kontroll lehetőségei
- A munka és magánélet egyensúlya
- Az idő és a stressz – tevékenységeink nyomon követése és tervezése
- Kinek mit jelent a stressz?
- Szervezetünk dinamikája és az energia áramlását akadályozó tényezők
- Saját stresszforrásaink felismerése és kezelése
- Mit tegyünk a stresszforrások jelentkezése esetén?
- Milyen stresszel kapcsolatos megküzdési módok léteznek?
- A 4 energiaszint



PSZICHOLÓGIA

Stresszkezelés és energiamenedzsment

- A megoldás-központúság szemlélete, a pozitív gondolkodás ereje
- Állapotunk skálázása – hogy tudjuk, hol vagyunk, és hova tartunk
- Belső stresszforrások kontrollja és a reziliencia, a belső ellenállóképesség fejlesztése
- Gátló gondolataink felismerése és átfordítása
- Értékalapú időgazdálkodás – ami sürgős és ami fontos – milyen eszközök vethetők be a túlterheltség ellen?
- Agressziómentes önérvényesítés és kommunikáció
- Tanult készségek áttekintése, visszajelzések, összegzés

A képzés helyszíne

BIF LOFT irodaház – 1107 Budapest, Ceglédi út 2., 5. emelet

A képzés ára

50 000 Ft + ÁFA/fő

Egyedi igény esetén kérje speciális árajánlatunkat!

A képzés elindításának feltétele minimum 12 fő jelentkezése.