

Zarządzanie stresem i emocjami

#1 Zarządzanie stresem - inteligencją emocjonalną zmienisz go w spokój

Stres utrudnia Ci efektywne działanie i nie pozwala zapomnieć o sprawach firmowych również po pracy? Nie możesz zasnąć, bo myślisz o czekających Cię spotkaniach, zadaniach i problemach do rozwiązania? Żyjesz w napięciu? Ścisk w żołądku, zimne dłonie, zalewający rumieniec... Jak sobie radzić ze stresem, martwieniem się, strachem, które blokują efektywne działanie?

szkolenie
prowadzimy
w formule:

- ✓ stacjonarnej
- ✓ on-line
- ✓ hybryda - MIX

Nauczysz się naszego autorskiego algorytmu zamiany stresu w spokój!

- Dowiesz się także czym jest stres, jak powstaje i kiedy staje się zagrożeniem. Opowiem Ci o najnowszych badaniach naukowych dotyczących stresu i ich praktycznym zastosowaniu,
- Przeanalizujesz jakie, stosowane przez Ciebie strategie radzenia sobie ze stresem, są skuteczne, a jakie Ci nie służą?
- Dowiesz się, w jaki sposób obniżyć napięcie wynikające ze stresu i zrelaksować się, wykorzystując proste techniki relaksacji (mindfulness, oddychanie obniżające niepokój, trening Jacobsona, trening autogenny Schultza, i.in.).

Co Cię czeka na warsztacie

- Poznasz jaka jest **Twoja naturalna reakcja na czynniki wywołujące stres**
- **Zmienisz swoją strategię myślenia** o własnych emocjach i zachowaniach
- Odkryjesz i wzmocnisz swoje **wewnętrzne zasoby, które pomogą Ci zachować równowagę w najbardziej wymagających sytuacjach**
- Dowiesz się, jak **szybciej rozpoznać swoje emocje i zapobiegać frustracjom**
- Nauczysz się **postępować spokojnie i skutecznie w okolicznościach stresowych**
- Nauczysz się **utrzymywać swoje emocje na poziomie, w którym czujesz pozytywną mobilizację do działania**
- Dowiesz się, **jak regenerować swój organizm** po wyczerpujących emocjonalnie wydarzeniach
- Rozwiniesz swój **optymizm i umiejętność wpływania na własne poczucie szczęścia**

Zarządzanie stresem i emocjami

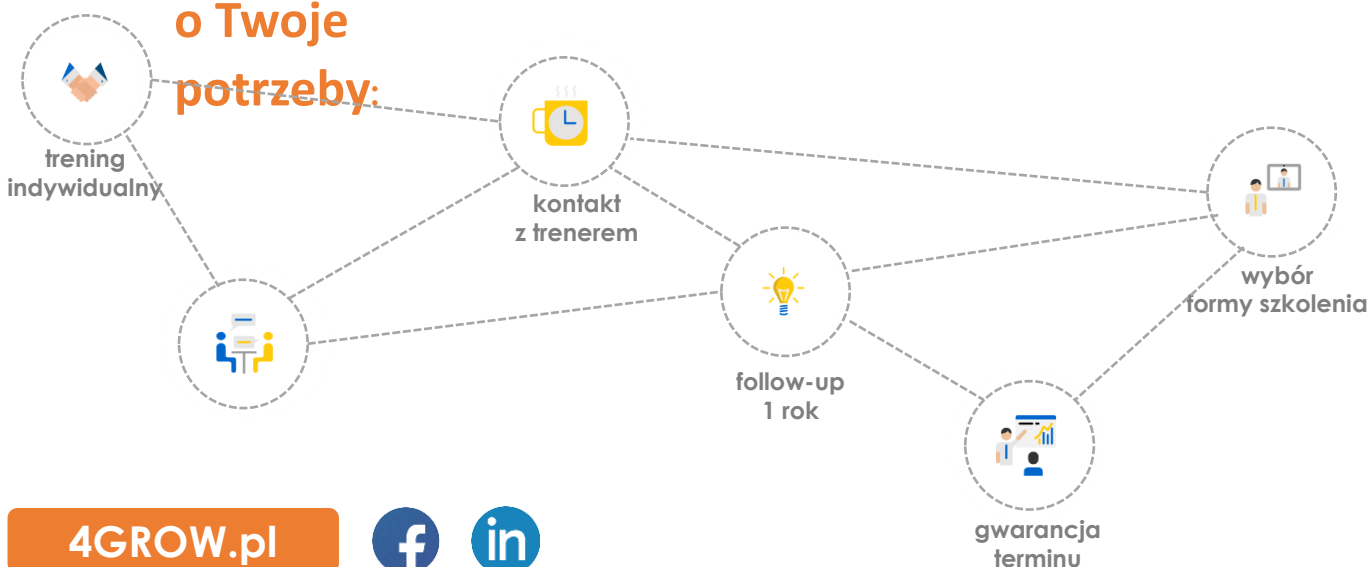
#2 Złość – inteligencją emocjonalną zmienisz ją w neutralny stan

Obserwujesz, że w Twoim życiu jest dużo złości, winnych osób? Czujesz, że złość wpływa negatywnie na Twoje relacje z koleżankami i kolegami w pracy?

Zmienimy to – **nauczysz się naszego autorskiego algorytmu wygaszania złości** do neutralnego stanu, umożliwiającego komfortowe, normalne funkcjonowanie.

- Zobacysz także pozytywne aspekty złości (tak, tak, pozytywne!),
- Zapoznasz się z procesem powstawania emocji, dzięki czemu zrozumiesz, w którym miejscu możliwa jest zmiana pojawiających się uczuć – dowolnych!,
- Nauczysz się stawiać odpowiednie pytania, by dotrzeć do źródła złości i znaleźć konstruktywne rozwiązanie w każdej trudnej sytuacji – czyli uruchomisz w sobie sprawczość, zaradność,
- Dowiesz się, jak zmieniać negatywne przekonania, które stoją za przeżywaną złością, frustracją, zniechęceniem oraz poznasz techniki konstruktywnego wyrażania emocji – nawet w biznesie!
- Rozumiejąc, skąd się biorą „negatywne emocje” będziesz wiedzieć, jak poradzić sobie z emocjami innych. Powiem Ci, czym jest empatia i jak zareagować w sposób empatyczny na trudne emocje współpracowników, klientów, bliskich.

Jak dbamy o Twoje potrzeby:



Zarządzanie stresem i emocjami

#3 Smutek – inteligencją emocjonalną zmienisz go w pozytywną energię

Zamartwiasz się, smucisz i nie wiesz, jak wyjść z emocjonalnego dołka? Tak, w życiu każdego z nas bywają trudne momenty i zdarza się, że trwają długo, ale to nie oznacza, że jesteś skazany na smutek!

Nauczysz się naszego autorskiego algorytmu zamiany smutku w pozytywny stan!

- I to nie wszystko. W smutku jest głębszy sens. Nie tylko w smutku – każdej emocji. Rozumiejąc emocje, nauczysz się brać z nich wszystko to, co najlepsze i zamieniać na inne uczucia w optymalnym momencie!
- Zmienisz swoją strategię myślową na sprzyjającą działaniu i realizacji Twoich celów,
- Poznasz przeszkody stojące na drodze do skutecznego radzenia sobie z emocjami - mechanizmy obronne – i nauczysz się je niwelować,
- Czy wiesz, że jest ponad 100 uczuć? A Ty ile z nich rozpoznajesz w swoim życiu?
- Nauczysz się rozpoznawać swoje emocje i dowiesz się, dlaczego z perspektywy neurologicznej tak ważne jest nazywanie ich.

#4 Radość, rozbawienie, pozytywny nastrój – inteligencją emocjonalną wzbudzisz je w sobie

Widzisz wokół siebie uśmiechniętych ludzi, pozytywnie nastawionych do świata – i zastanawiasz się, jak oni to robią? Jak wzbudzić w sobie pozytywny nastrój? Jak wprowadzić do swojego życia więcej radości? Możesz wybrać to, jak się poczujesz!

Nauczysz się naszego autorskiego algorytmu zmiany dowolnego uczucia, dowolnej emocji w radość, rozbawienie, pozytywny nastrój!

- Doświadczysz w czasie szkolenia także trudnych dla Ciebie emocji – dzięki poznanim narzędziom, zmienisz swój stan emocjonalny na taki, jaki wybierzesz,
- Nauczysz się jak rozwijać w sobie optymizm. Zapoznasz się z odkryciami psychologii pozytywnej i dowiesz się w jaki sposób patrzeć na swoje sukcesy i porażki.



**Masz pytania?
Zapraszam do kontaktu**

Ania Łukasiewicz

Koordynator
ds. kluczowych klientów

531 314 431
ania.lukasiewicz@4grow.pl