

Trening antystresowy i zarządzanie stresem

#1 Poznaj stres – by wygrać z wrogiem, #2 Zaprzyjaj się ze stresem musisz go dobrze poznać...

- Ściśnięty żołądek, szybsze tętno, napięcie, bóle pleców, migrena... Znasz to? Bezsenność, zamartwianie się, natłok czarnych myśli... Masz tak? Większość z nas ma łatwość rozpoznawania objawów stresu w momencie, gdy przybierają intensywną formę i trudniej jest nad nimi zapanować. Czy chciałbyś nauczyć się rozpoznawać pierwsze symptomy stresu, by szybciej go zneutralizować?
- By było to możliwe, sam odkryjesz czym w rzeczywistości jest stres, jak powstaje od strony psychologicznej i neurobiologicznej oraz kiedy staje się zagrożeniem – poznając proces powstawania stresu będziesz mógł zareagować szybciej i skuteczniej.
- **Co na to nauka?** – poznasz praktyczne zastosowanie wyników najnowszych badań dotyczących stresu.
- **Stres objawia się w ciele i w Twojej głowie** – nauczysz się rozpoznawać „stresory” zewnętrzne i wewnętrzne, będziesz przygotowany, by odpowiednio reagować na pierwsze sygnały stresu.
- Czy to w ogóle możliwe? Pewnie chętnie pozbyłbyś się stresu raz na zawsze? A czy słyszałeś o ostatnich badaniach naukowych, które dowiodły, że bardziej szkodliwe jest to, co myślisz o stresie niż stres sam w sobie? Na naszym szkoleniu odkryjesz, jaka mądrość kryje się w stresie, i jak zmienić go z wroga – w przyjaciela.
- W czasie szkolenia będziesz mieć niepowtarzalną okazję, by wypełnić **prawdziwy test psychologiczny** (CISS), dzięki któremu będziesz mógł przyjrzeć się swoim strategiom radzenia sobie w trudnych sytuacjach i zdecydować, który styl radzenia sobie ze stresem chcesz świadomie stosować w przyszłości. Dowiesz się także, co zrobić, aby umiejętnie posługiwać się wszystkimi stylami - adekwatnie do sytuacji i celu jaki chcesz, uzyskać.
- Poznasz nasz autorski **Algorytm Zarządzania Stresem**, który w 6 krokach pomoże Ci zamienić niepokój w mobilizację i ukierunkować się na konstruktywne działanie.

Trening antystresowy i zarządzanie stresem

#3 Opanuj stres i działaj skutecznie

- Czy wiesz, że żołnierze służb specjalnych uczą się regulować i uspokajać oddech, rozluźniać różne partie ciała, wyciszać się? Podobno nie ma „twardych ludzi”, są tylko dobrze przygotowani - wyszkoleni. Ty również możesz przygotować się na wyzwania, które pojawiają się przed Tobą: ważne wystąpienie, spotkanie zarządu, rozmowa z kluczowym klientem, itp.
– **naucz się technik i metod, które pomagają skutecznie radzić sobie w sytuacjach stresowych**, zachować zimną krew i jasny umysł.
- Czy wiesz, jak potężnym narzędziem do zarządzania stresem jest oddech? **Nauczysz się techniki kontroli oddechu** w celu obniżenia niepokoju i napięcia (**trening autogenny Schultza**). Dowiesz się czym jest mindfulness i jak trenować uważność - poznasz sposoby na zrelaksowanie się nawet wtedy, gdy masz do dyspozycji tylko 3 minuty oraz niezależnie od tego w jakim miejscu się znajdujesz.
- Poznasz sposób na kontrolowanie napięcia mięśni w reakcji na stres: **trening Jacobsona**.
- Czemu potrzebujesz relaksu? Dowiesz się, jakie mogą być skutki długotrwałego napięcia i stresu i **sam znajdziesz własną motywację do zaplanowania dla siebie czasu na relaksację**.
- Odkryjesz także **rolę Twojego mózgu gadziego i ssaczego oraz pesymizmu i optymizmu** w długotrwałym zarządzaniu stresem.
- **Nauczysz się, w jaki sposób możesz wykorzystać neuroplastyczność Twojego mózgu do tego, by częściej zamiast stresu odczuwać spokój i szczęście!**



Masz pytania?
Zapraszam do kontaktu

Gabriela Majchrzyk
Koordynator
ds. szkoleń otwartych
789 220 112
gabriela.majchrzyk@4grow.pl