

Zarządzanie stresem i emocjami

#1 W jaki sposób rozwijać w sobie inteligencję emocjonalną i korzystać z niej w praktyce? – zrozum emocje i naucz się je rozpoznawać:

- **Jak powstają emocje?** - proces powstawania emocji kluczem do świadomego zarządzania nimi.
- **Rozpoznawanie emocji** – jak wstuchać się w sygnały wysyłane przez ciało (fizjologia emocji) i właściwie nazywać pojawiające się emocje?
- Jakie znaczenie dla procesu regulacji emocji ma ich nazywanie?
- Jakie przeszkody stoją na drodze do skutecznego radzenia sobie z emocjami – poznaj najważniejsze **mechanizmy obronne**.

#2 Zarządzanie emocjami - jak radzić sobie ze złością, frustracją, smutkiem, strachem i innymi trudnymi emocjami?

- Jakie są pozytywne aspekty złości i innych trudnych emocji (tak, tak, pozytywne!)?
- Jak za pomocą odpowiednich pytań dotrzeć do źródła emocji i znaleźć konstruktywne rozwiązanie w każdej trudnej sytuacji?
- **Algorytm wygaszania złości** - autorskie narzędzie, umożliwiającego zmianę złości w neutralny stan, umożliwiający komfortowe, normalne funkcjonowanie.
- **Jak zmieniać negatywne przekonania, które stoją za przeżywaną złością, frustracją, strachem** – trening modyfikacji przekonań i radzenie sobie z nawykowymi, nawracającymi myślami.

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

#3 Inteligencja emocjonalna w relacjach - jak rozmawiać o emocjach, reagować na emocje innych i budować porozumienie w najtrudniejszych interpersonalnych sytuacjach?

- **Czym jest empatia** i czy jest dla niej miejsce w biznesie?
- Jak zareagować w sposób empatyczny na trudne emocje współpracowników/partnerów biznesowych/klientów i skierować rozmowę w stronę konstruktywnego rozwiązania?
- **Jak odkrywać potrzeby kryjące się za emocjami innych ludzi** – model komunikacji w duchu Porozumienia bez Przemocy Marshalla Rosenberga.
- **Jak konstruktywnie wyrażać swoje emocje** – nawet w biznesie!

#4 Zarządzanie stresem - jak rozpoznać swoje stresory i owoić stres?

- **Czym jest stres, jak powstaje i kiedy staje się zagrożeniem** – poznaj proces powstawania stresu.
- **Źródła stresu: trudna rozmowa, presja czasu, natłok spraw, konflikty, zawodowe wyzwania itd.** – jakie potrzeby, przekonania, wartości kryją się pod doświadczeniem stresu w różnych zawodowych sytuacjach?
- **Stres objawia się w ciele i w Twojej głowie** – jak rozpoznawać stresory i odpowiednio reagować na pierwsze sygnały stresu?
- **Skutki długotrwałego napięcia i stresu** – do czego może doprowadzić funkcjonowanie w warunkach chronicznego stresu?
- **Co na to nauka?** – najnowsze badania dotyczących stresu i ich praktyczne zastosowaniu.

Jak dbamy o Twoje potrzeby:



Zarządzanie stresem i emocjami

#5 Zarządzanie stresem - jak przekuć stres w konstruktywne działanie?

- Jaki jest **Twój styl radzenia sobie w trudnych sytuacjach** – autodiagnoza.
- Konflikt, presja czasu, posiadanie dużej odpowiedzialności, wystąpienia publiczne - co zrobić aby umiejętnie posługiwać się wszystkimi stylami adekwatnie do sytuacji i celu jaki chcesz, uzyskać.
- **6 kroków radzenia sobie ze stresem - autorskie narzędzie**, które pomoże Ci zamienić niepokój w mobilizację i ukierunkować się na konstruktywne działanie.
- Co zrobić, żeby nie przenosić emocji i stresu z domu do pracy i z pracy do domu?

#6 W jaki sposób budować swoją odporność emocjonalną - narzędzia i techniki wspierające „walkę” ze stresem:

- Co sprawia, że niektórzy ludzie lepiej radzą sobie z emocjami i stresem niż inni?
- **Techniki oddechowe** – jak pracować oddechem, by skutecznie regulować własną reakcję stresową.
- Czym jest **mindfulness** i jak trenować uważność – poznaj skuteczny sposób na przeciwdziałanie skutkom funkcjonowania w chronicznym stresie.
- Techniki relaksacyjne - sposób na rozluźnienie po ciężkim dniu i redukcję napięcia mięśni w reakcji na stres: **trening Jacobsona, trening autogenny Schultza**.
- Neuropsychologia w praktyce, czyli jak zmienić negatywne nastawienie mózgu i mieć więcej energii do działania? – **trening pozytywnego myślenia wg Ricka Hansona**.



Masz pytania?
Zapraszam do kontaktu

Adrianna Ostrowska
Koordynator ds. Szkoleń Otwartych
789 220 112
adrianna.ostrowska@4grow.pl