



ZARZĄDZANIE STRESEM w pracy i na co dzień

„Tracę nerwy”, „Kipię ze złości”, „Krew mnie zalewa”
– znasz to uczucie?

Myślisz tak czasem o sobie w sytuacji trudnej, stresogennej?

W takim razie zapraszamy Cię na warsztat, który prowadzi Jagoda Wąsowska – trenerka biznesu z ponad 20-letnim doświadczeniem a jednocześnie biegaczka i miłośniczka ultramaratonów górskich.

Dowiesz się na nim, jak organizm reakcjami fizjologicznymi i psychologicznymi sygnalizuje Ci sytuację stresogenną. Przekonasz się, jak ważne i zarazem dostępne dla każdego są techniki wspierania siebie w chwilach przeciążenia pracą.

Pogłębisz samoświadomość i wypracujesz metody kontroli emocji, by już więcej nie stresować się stresem!

ZARZĄDZANIE STRESEM w pracy i na co dzień

Program szkolenia on-line

Zakres realizowanej tematyki	Cele
<p>CZYM JEST STRES? POZYTYWNE I NEGATYWNE NASTĘPSTWA JEGO WYSTĘPOWANIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uwarunkowanie odczuwania stresu typem osobowości – wewnętrzne czynniki stresowe, osobowość typu A (agresywna) i D (depresyjna). • Czym jest stres? Rodzaje stresu (eustres, dystres). • Czy każdy stres jest zły? Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania – Prawo Yarkesa i Dodsona. • Przyczyny chronicznego stresu. • Następstwa długotrwałego stresu. • „Koło życia” wg Aleksandra Lowena – co blokuje dostęp do naszych mocnych stron? 	<p>Uświadomienie uczestnikom wewnętrznych i zewnętrznych czynników stresowych.</p>
<p>ŹRÓDŁA STRESU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objawy stresu (objawy dostrzegalne w zachowaniu). • Neurofizjologia reakcji stresowej – co się dzieje w moim mózgu, kiedy się denerwuję? • Fizjologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w funkcjonowaniu ciała). • Psychologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w zachowaniu). • Fazy stresu – od „uciekać czy bić się” do „udawać martwego”. Rozpoznanie wczesnych sygnałów ostrzegawczych zapowiadających wybuch emocjonalny. • Następstwa chronicznego stresu (frustracja, problemy z koncentracją, choroby stresowe, kłopoty ze snem, chroniczne zmęczenie, depresja, syndrom wypalenia, bezpłodność). • Zapobieganie chorobom związanym z przeciążeniem stresem. 	<p>Integracja uczestników oraz uruchomienie doświadczeń w zakresie odczuwania stresu i jego wpływu na funkcjonowanie ciała i mózgu.</p>
<p>JAK STRES WPŁYWA NA MNIE? OSOBISTA „MAPA SYTUACJI STRESOGENNYCH” (AUTODIAGNOZA)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jakie sytuacje są dla mnie trudne? – typologia indywidualna. • Jak reaguję na sytuacje trudne? – schematy, nawyki działania. • „Linia czasu” – źródła wewnętrznego oparcia. 	<p>Pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat własnych sposobów reagowania na stres i radzenia sobie z nim.</p>
<p>TRENING KONTROLI EMOCJI W SYTUACJACH TRUDNYCH, TECHNIKI REDUKCJI DUŻEGO STRESU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia oddechowe – kontrola tętna, rozluźnianie mięśni. • Trening relaksacji neuromięśniowej. • Techniki umysłowe - wizualizacje, afirmację. • Gimnastyka mózgu - ćwiczenia synchronizujące półkule mózgowe. • Office aerobik – ćwiczenia fizyczne poprawiające sprawność umysłową. • Ćwiczenia i zabawy ruchowe - ćwiczenia Dennisona, technika Jacobsona, Mindfulness 	<p>Wyposażenie uczestnika w praktyczne techniki obniżające poziom stresu.</p>

Zajęcia poprowadzi



Jagoda Wąsowska

Trener I stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, certyfikowany Coach Multi Level Coaching, konsultant, magister edukacji

Zakres realizowanych szkoleń: efektywność i zarządzanie sobą w czasie, zarządzanie stresem i kontrola emocji, komunikacja i asertywność, wystąpienia publiczne i autoprezentacja, efektywność zawodowa i osobista, kreatywność i proaktywność, joga umysłu.

Maratonka, która podczas szkoleń dzieli się z uczestnikami metodami wykorzystywanymi do realizacji celów sportowych. Zdobyła Koronę Maratonów Polskich, specjalizuje się w bieganiu górskim – przebiegła między innymi Bieg Rzeźnika, CCC w ramach Ultra-Trail du Mont Blanc, Dolomiti Extreme Trail, Chudego Wawrzyńca, Triadę. Ceni piękno przyrody, poczucie humoru oraz zdrowy rozsądek.

Warunki finansowo-organizacyjne

Temat	ZARZĄDZANIE STRESEM w pracy i na co dzień
Miejsce	Szkolenie on-line.
Termin	2 września 2024 r. Zajęcia w godzinach 09:00–15:00
Finanse	Koszt uczestnictwa jednej osoby w zajęciach: 699 zł netto. Do powyższej ceny należy doliczyć 23 % VAT. Cena zawiera: <ul style="list-style-type: none"> dostęp do platformy w czasie realizacji szkolenia, autorskie materiały szkoleniowe (w formie pdf – przesłane przed rozpoczęciem szkolenia), zaświadczenia o przebytych szkoleniach dla każdego uczestnika.
Minimalne wymagania sprzętowe dla uczestników	Minimalne wymagania sprzętowe dla uczestników: <ul style="list-style-type: none"> komputer lub telefon z dostępem do Internetu, przeglądarka internetowa, głośniki lub słuchawki, kamera, mikrofon
Płatność	Bank Ochrony Środowiska S.A. O/Wrocław 89 1540 1030 2001 7753 1706 0002 z podaniem tematu szkolenia i daty realizacji.
Zgłoszenia	Zgłoszenia przyjmujemy e-mailem, lub telefonicznie: Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. Aleja Piastów 11, 52-424 Wrocław tel./fax: (071) 341 85 10, e-mail: vade@vade.com.pl Pisemne potwierdzenie realizacji szkolenia prześlemy e-mailem do Działu Szkoleń 7 dni przed datą rozpoczęcia zajęć.

Vademecum Sp. z o.o., Aleja Piastów 11, 52-424 Wrocław, tel./fax: 71 341 85 10,
e-mail: vade@vade.com.pl

ZGŁOSZENIE na szkolenie on-line – ZARZĄDZANIE STRESEM w pracy i na co dzień

W terminie (zaznacz właściwy):

2.09.2024

ZGŁASZAJĄCY

Pełna nazwa firmy

.....

Dokładny adres

.....

tel.: (0) fax:

e-mail: NIP:

Imię i nazwisko osoby zgłaszanej na szkolenie – stanowisko

1. –

2. –

Data zgłoszenia

Pieczęć i podpis osoby upoważnionej

Możliwość rezygnacji: rezerwację miejsca w grupie szkoleniowej można odwołać nie później niż 6 dni przed terminem rozpoczęcia zajęć. Późniejsza rezygnacja nie zwalnia z uiszczenia zapłaty w wysokości 50% ceny szkolenia.

Vademecum Sp. z o.o. zastrzega sobie prawo odwołania szkolenia lub zmiany jego terminu w terminie do 6 dni kalendarzowych przed datą realizacji. Vademecum Sp. z o.o. nie ponosi żadnej odpowiedzialności finansowej lub prawnej za powstałe po stronie uczestnika koszty poniesione przed otrzymaniem **Pisemnego potwierdzenia realizacji szkolenia**.

Administratorem Państwa danych jest Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. (Vademecum), z siedzibą we Wrocławiu, przy ul. Aleja Piastów 11 lok. 2.

Państwa dane osobowe przetwarzane są w celu: realizacji usług w zakresie organizacji szkoleń / konferencji / eventów; przekazywania informacji handlowych w zakresie działalności Spółki Vademecum; obsługi księgowej (np. wystawianie faktur za usługi, itd.); dochodzenia roszczeń z tytułu prowadzonej działalności gospodarczej; obsługi reklamacji, prowadzenia analiz statystycznych; przechowywania dla celów archiwalnych. **Podstawą przetwarzania Państwa danych osobowych** jest umowa świadczenia usług szkoleniowych, jak również może być dobrowolnie wyrażona zgoda w celu i zakresie wskazanym

w jej treści, którą można cofnąć w każdym czasie. Wyrażenie zgody jest dobrowolne, jednakże brak zgody uniemożliwi Spółce Vademecum przedstawienie Państwu informacji dotyczących oferty naszych produktów lub usług. **Dane osobowe mogą być przekazywane** głównie trenerom współpracującym z Vademecum sp. z o.o., podmiotom zewnętrznym dostarczającym i wspierającym systemy teleinformatyczne Spółki, dostawcom usług prawnych, doradczych, audytowych, hotelarskich czy rachunkowych. Podmioty te będą przetwarzać Państwa dane jedynie na zlecenie, na podstawie niezbędnych umów powierzenia przetwarzania danych oraz przy zapewnieniu przez te podmioty odpowiednich środków w celu ochrony danych. Spółka Vademecum nie przekazuje Państwa danych poza Unię Europejską.

Jako Administrator danych osobowych, Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. zapewnia prawo do: żądania od Administratora dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych osobowych; wniesienia sprzeciwu wobec takiego przetwarzania; przenoszenia danych; wniesienia skargi do organu nadzorczego (tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych); cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych.

W przypadku, gdy uczestnik szkolenia nie jest jednocześnie osobą wypełniającą formularz zgłoszeniowy, podmiot zgłaszający jest zobowiązany w imieniu Spółki Vademecum do spełnienia wobec uczestnika obowiązku informacyjnego, tj. do przekazania uczestnikowi informacji wynikających z art. 14 RODO.

We wszelkich sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych, prosimy kontaktować się na adres: vade@vade.com.pl