

Program szkolenia

1. Stres – czym jest i jakie są jego przyczyny:

- ◆ Eustres i dystres.
- ◆ Osobowość typu A.
- ◆ Ograniczające przekonania, jak je zmieniać?
- ◆ Źródła stresu.
- ◆ Reakcje organizmu na stres.
- ◆ Pozytywne aspekty stresu.
- ◆ Negatywne aspekty stresu.
- ◆ Konsekwencje stresu.
- ◆ Negatywne aspekty długotrwałego stresu.
- ◆ Test przyczyn stresu według skali Holmesa.

2. Stres a satysfakcja z wykonywanej pracy:

- ◆ Przyczyny stresu.
- ◆ Krzywa odporności na stres.
- ◆ Style radzenia sobie ze stresem.
- ◆ Źródła stresu w pracy – jak sobie z nimi radzić?
- ◆ Wypalenie zawodowe – jak sobie z nim radzić?

3. Jak sobie radzić ze stresem w pracy:

- ◆ Jak działać pod presją?
- ◆ Krzywa efektywności i krzywa zakłóceń.
- ◆ Metoda ABCDE.
- ◆ Macierz Eisenhowera.
- ◆ Zasada Pareto.
- ◆ Jak pozbyć się negatywnych emocji, agresji, stresu?
- ◆ Framing / Reframing.
- ◆ Techniki asocjacyjne.
- ◆ Techniki dysocjacyjne.
- ◆ Trening autogenny Schultza.
- ◆ Jak rozładowywać emocje negatywne?

- ◆ Jak wyzwaląć emocje pozytywne?
- ◆ Kotwiczenie pozytywnych emocji.

4. Różne techniki zarządzania stresem – praktyczne ćwiczenia:

- ◆ Relaksacja Jacobsona.
- ◆ Relaksacja progresywna.
- ◆ Zmiana negatywnych i neutralnych przekonań.
- ◆ Ćwiczenia rozluźniające.
- ◆ Ćwiczenia oddechowe.
- ◆ „Koło wpływu” w odniesieniu do stresu.

5. Jak radzić sobie ze stresem w sytuacjach zawodowych?

- ◆ Radzenie sobie ze stresem w roli zleceniobiorcy.
- ◆ Radzenie sobie ze stresem w roli pracodawcy.
- ◆ Radzenie sobie ze stresem w roli klienta.
- ◆ Radzenie sobie ze stresem w roli biegłego sądowego.

6. Jak być asertywnym w pracy?

- ◆ Asertywność – czym jest?
- ◆ Ćwiczenia z komunikacji asertywnej.
- ◆ Test “Czy jestem asertywny?”.

7. Jak panować nad stresem podczas prób manipulacji w pracy?

- ◆ Techniki manipulacyjne w pracy.
- ◆ Jak panować nad stresem podczas prób manipulacji w pracy?
- ◆ Jak reagować na wyzwania, zmiany, stres, presję i trudności w pracy?

8. Plan SMART na stres – etapy właściwego podejmowania decyzji w sytuacjach stresowych:

- ◆ Uwaga selektywna.
- ◆ Uwaga czynna.
- ◆ Indywidualny Plan Kontroli Stresu.

Trener



Piotr Janiszewski – CERTYFIKOWANY TRENER I COACH ICC (INTERNATIONAL COACHING COMMUNITY), CERTYFIKOWANY KONSULTANT EXTENDED DISC.

Od ponad 12 lat prowadzi treningi indywidualne i grupowe zakresu asertywności i komunikacji oraz zarządzania stresem. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i sesji coachingowych dla różnych grup odbiorców. Prowadzi coaching indywidualny wg metodyki

ICC, której jest członkiem. Przeprowadza także coaching zespołów.

Magister Nauk Politycznych (specjalizacja Administracja Publiczna) - Uniwersytet Warszawski.

Ukończył studia podyplomowe Doradztwo Zawodowe, Kierowanie Rozwojem i Coaching - Szkoła Główna Handlowa, Warszawa.

Ukończył kurs coachingu ICC i uzyskał certyfikację International Coaching Community. Certyfikowany konsultant Extended DISC.

Edukacja dodatkowa:

- Psychologia dla trenerów – Uniwersytet Warszawski.
- Psychologia coachingu – Uniwersytet Warszawski.
- Metody Pomiaru Kompetencji Zawodowych – Uniwersytet Warszawski.
- Inteligencja motywacyjna w pracy trenera - Pracownia Psychologiczna Elżbiety Sołtys.
- Szkoła Trenerów.
- Szkoła Coachingu.
- Praktyk NLP.