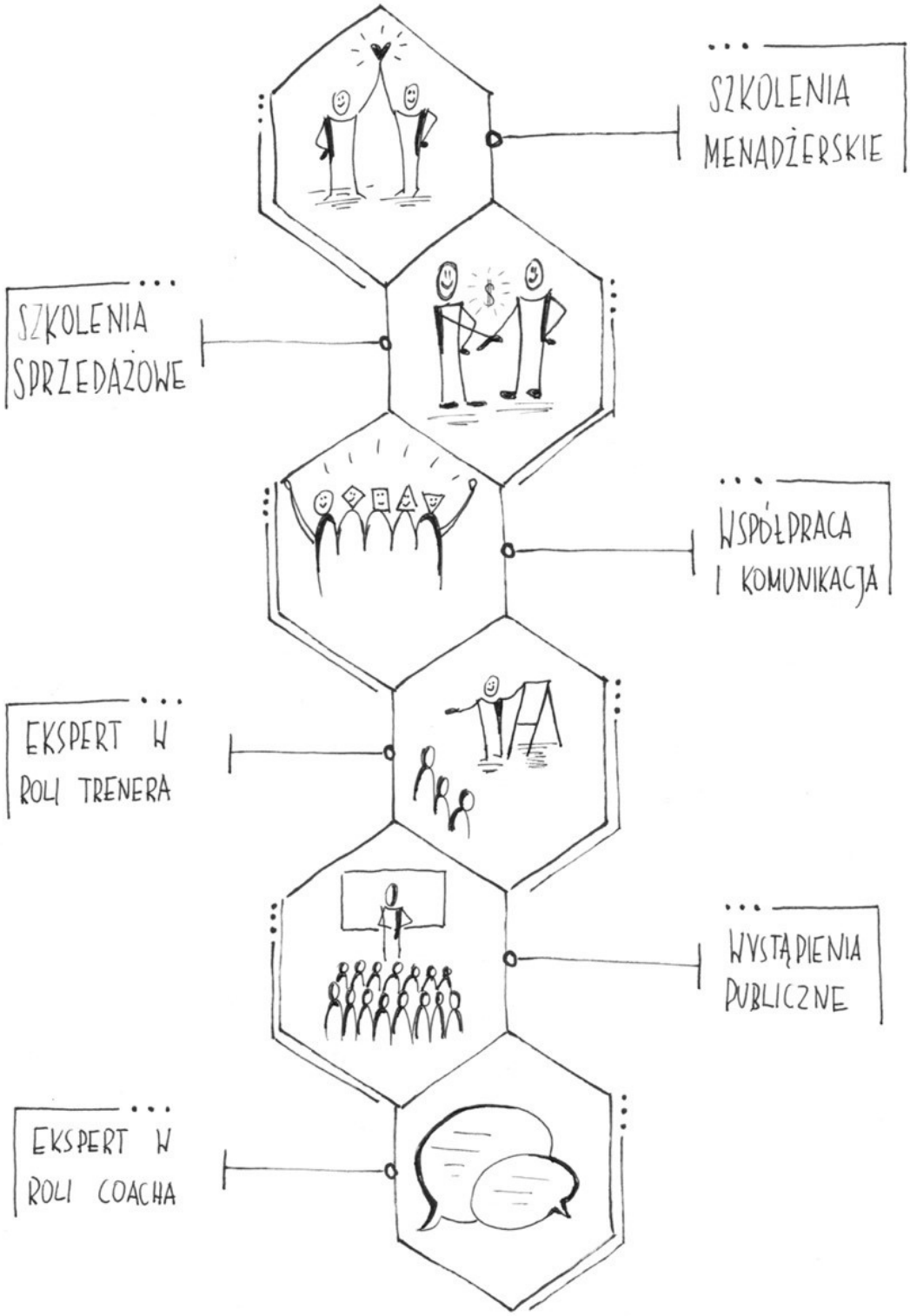
STWARZAMY MOŻLIWOŚCI

SKUTECZNE RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

SETBiznes
stwarzamy możliwości

SZKOLENIA JAKIE REALIZUJEMY DLA NASZYCH KLIENTÓW



DLACZEGO

WARTO WZIĄĆ UDZIAŁ?

Hans Selye wprowadził do powszechnego użycia pojęcie stresu. Zauważył, że to zjawisko jest częścią naszego codziennego życia i wskazał, że to nie stres nas zabija, tylko nasza reakcja na niego.

Jednak jak to jest, że wielu z nas "choruje ze stresu"? Oraz że problemy związane z przewlekłym stresem, choroby psychosomatyczne i autoimmunologiczne, są coraz częstsze?

Dzięki szkoleniu zdobędziesz wiedzę o tym, czym jest stres oraz jakie skuteczne interwencje możesz przeprowadzić, aby obniżyć swój poziom napięcia w codziennych sytuacjach. Przedstawione w trakcie szkolenia techniki mają swoje podstawy w psychoterapii poznawczej oraz są powszechnie używane w gabinetach pomocy psychologicznej.

Co i dla kogo?

CO GWARANTUJEMY?

Program szkoleniowy przygotowany w oparciu o Model SET® (Safety, Experience, Training).

Szkolenie poprowadzi doświadczony trener - i jednocześnie terapeuta przyjmujący na co dzień w gabinecie pomocy psychologicznej. Oznacza to, że spotkanie będzie oparte o rzetelną wiedzę i praktykę, a przedstawione metody będą doskonale znane i wielokrotnie użyte przez szkoleniowca w jego pracy. Ponadto trener ma również korporacyjne doświadczenie zawodowe i zna różne konteksty problemów, z którymi zgłaszają się do niego osoby poszukujące pomocy.

Materiały dla uczestników wraz z zestawem przykładowych narzędzi i formularzy.

"Stwarzamy możliwości do rozwoju kreując niebanalny klimat do dokonywania trwałych i odważnych zmian".
Misja Grupy SET

DLA KOGO?

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chciałyby lepiej radzić sobie ze stresem w sytuacjach prywatnych i zawodowych.

Co w programie?

8 godzin / 1 dzień

Moduł 1 - Wprowadzenie do szkolenia.

Moduł 2 - Definiowanie stresu i określenie jego przyczyn i skutków:

- Stres - wróg czy sojusznik? Norma czy patologia?
- Eustres i dystres.
- Przyczyny, obraz i skutki stresu długotrwałego

Moduł 3 - Znaczenie stylu życia w profilaktyce stresu:

- Co neurobiologia mówi o profilaktyce stresu?
- Model Johna B. Ardena i jego zastosowanie we własnym życiu.

Moduł 4 - Techniki radzenia sobie ze stresem:

- Obniżanie napięcia:

- gdy potrzebna jest szybka ulga,
- gdy stres jest chroniczny.

- Praca z myślami w stresie.

Moduł 5 - Zakończenie szkolenia.

Kontakt do nas!

Szczegółowych informacji ma temat warunków uczestnictwa udziela:

Anna Kielak
Koordynator Projektów SET Biznes®

Tel.: +48 536 563 228

E-mail: anna.kielak@grupaset.pl
WWW: www.grupaset.pl