

---

## Stres i co dalej?

### Szkolenie / Rozwój osobisty

---

#### **Cel szkolenia:**

By sprostać wymaganiom współczesnego środowiska pracy warto sięgać po najnowsze rozwiązania podnoszące efektywność i skuteczność działania, a takich dostarcza neuronauka.

Neuronauka, w tym neurokardiologia, odpowiada na pytania związane z efektywnością osobista:

- jak skutecznie, w oparciu o wyniki badań naukowych, radzić sobie ze stresem,
- jak stres wpływa na efektywność,
- jak podnosić poziom energii na co dzień.

Celem warsztatu 'Stres i co dalej' jest odnalezienie wzorów zachowań, które są szkodliwe i przestarzałe, oraz zastąpienie starych nawyków nowymi, wspierającymi rozwój i efektywność. Celem warsztatu jest nauczenie uczestników skutecznych technik radzenia sobie ze stresem, możliwych do zastosowania wtedy kiedy są potrzebne, bez konieczności udawania się w miejsce odosobnienia, czy zagłębiania się w wielogodzinna medytacje.

---

#### **Zakres szkolenia:**

Uczestnicy nabędą wiedzę o:

- Najnowszych odkryciach naukowych na temat stresu.
- Neurobiologii zachowań obronnych.

Uczestnicy nabędą umiejętności:

- Radzenia sobie ze stresem.
- Podnoszenie efektywności osobistej.
- Zmiany szkodliwych nawyków na wspierające.

---

#### **Korzyści:**

- Znajomość strategii budowania odporności psychicznej
- Dużo większa zdolność do radzenia sobie ze stresem
- Większa zdolność do samoregeneracji
- Zachowanie jasności myślenia i działania pomimo presji czasu czy stresu.

---

#### **Dla kogo:**

- Właścicieli przedsiębiorstwa
- Kadry zarządczej przedsiębiorstw
- Osób zarządzających zespołami
- Menagerów
- Osób chcących rozwijać własne działania biznesowe

---

#### **W cenie szkolenia:**

- uczestnictwo w szkoleniu
  - komplet materiałów szkoleniowych
  - lunch, serwis kawowy (w przypadku szkoleń stacjonarnych)
  - certyfikat ze szkolenia
  - materiały edukacyjne.
-

**Program szkolenia:**

**MODUŁ I**

**Wprowadzenie, zapoznanie uczestników, oczekiwania, kontrakt.**

**Neurony, kortyzol, dopamina i ewolucja**

- neuronauka w służbie radzenia sobie ze stresem.

**Radzenie sobie ze stresem dzięki strategiom mentalnym:**

- Cognitive jujitsu - przeramowanie
- Trzy złote pytania
- Strefa aktualnego wpływu

**Radzenie sobie ze stresem dzięki pracy z ciałem oraz oddechem**

- Technika Heart-Focused breathing (metoda HeartMath) - ćwiczenie oddechowe z wykorzystaniem technologii w procesie podnoszenia efektywności – program EmWave.
- Medytacja Hawajska - wykorzystanie ruchu gałek ocznych do pogłębienia stanu relaksu.
- Power poses - obniżenie kortyzolu dzięki sięganiu do mądrości ciała (przyjmowanie tzw pozycji mocy, na bazie badań Amy Cuddy)

**Start – stop – continue**

- ustalenie indywidualnego planu działania.

**Podsumowanie szkolenia**

- ustalenie dalszego planu działania.
- 

**Informacje organizacyjne:**

- Czas trwania –
- Forma szkolenia – stacjonarnie / online
- Kontakt telefoniczny – (+48) 503 177 561
- E-mail - kontakt@pgwi.pl