

Self manažment – riadenie stresu

Ciel' tréningu.

Self manažment predstavuje postoje a činnosti, ktoré smerujú k poznaniu a lepšiemu využívaniu svojich vlastných vnútorných zdrojov a potenciálu nielen v pracovnom kontexte, ale v kontexte celého života človeka.

Cieľom tréningu je odhalenie osobných zdrojov stresu a poznanie postupov, ako minimalizovať ich výskyt alebo negatívne dôsledky. Účastníci sa zoznámia so spôsobmi budovania odolnosti voči stresu, prvej pomoci v akútnej stresovej situácii a princípmi relaxačných postupov. Naučia sa ako rozpoznať a preventívne pôsobiť proti prejavom syndrómu vyhorenia.

Komu je kurz určený?

- Všetkým, ktorí chcú lepšie odolávať stresu v práci a v súkromnom živote
- Manažérom, vedúcim pracovníkom, personalistom, asistentom

Obsah intenzívneho 1 dňového tréningu:

- Čo je stres a stresová reakcia – čo sa s nami deje pri strese
- Stres nás ohrozuje alebo ho potrebujeme?
- Stres vzniká v našej hlave – identifikácia osobných stresorov
- Ako stres ovplyvňuje náš výkon a čo by nás malo varovať
- Stratégie zvládania stresu – užitočné aj problematické
- Ako budovať svoju odolnosť voči stresu
- Princípy relaxácie, relaxačné cvičenia
- Prvá pomoc v akútnej stresovej situácii

Školné:

180,- € bez DPH

216,- € s DPH

V cene je zahrnutý poplatok za kurz, študijné materiály, občerstvenie a certifikát o absolvovaní kurzu.

AIO | EDUCATION

www.aioeducation.sk

