

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM W PRACY ZAWODOWEJ

Cel szkolenia

Celem szkolenia jest doskonalenie umiejętności radzenia sobie ze stresem wynikającym z pracy zawodowej. Presja czasu, rosnące wymagania, nasze oczekiwania...wpływają na nasze samopoczucie oraz relacje ze współpracownikami i klientami, czasami negatywnie... W trosce o dobre samopoczucie i zdrowie Państwa pracowników oraz dobre relacje między pracownikami, proponujemy szkolenie z zakresu *radzenia sobie ze stresem w pracy zawodowej*.

Adresaci

Szkolenie skierowane do osób, które pragną nauczyć się skuteczniej radzić sobie ze stresem zawodowym, a także do wszystkich tych, którzy chcą w praktyce przećwiczyć posiadane już umiejętności oraz uzyskać informację zwrotną na temat skuteczności stosowanych metod.

Korzyści z uczestnictwa

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy będą:

- Bardziej świadomie kontrolowali swoje zachowania w sytuacjach stresujących
- Potrafili skuteczniej wykorzystywać metody radzenia sobie ze stresem
- Znali i potrafili zmodyfikować swój indywidualny styl reagowania na sytuacje trudne, stresujące, konfliktowe

Metoda szkolenia

Szkolenie przeprowadzone jest poprzez:

- wykład - 20%
- dyskusja - 10%
- ćwiczenia praktyczne - 70%

Business People Alignment



Program szkolenia

- Definicje stresu, stres negatywny i stres pozytywny.
- Rozpoznawanie źródeł stresu, własne reakcje na stres
- Styl radzenia sobie ze stresem- test samooceny
- Metody radzenia sobie ze stresem zawodowym długotrwałym.
- Metody radzenia sobie ze stresem krótkotrwałym
- Rozpoznawanie werbalnych i niewerbalnych komunikatów w sytuacjach stresujących
- Wpływanie na własne myśli- pozytywne wpływanie na innych za sprawą proaktywnego języka
- Zdarzenia życiowe, a stres zawodowy
- Techniki opanowywania negatywnych emocji w relacji z trudnym klientem
- Konflikt- jak sobie z nim radzić- doskonalenie sztuki rozwiązywania konfliktów w sytuacjach rozmów handlowych (koncepcja T. Gordona)
- Źródła konfliktów – czyli jak rozpoznać i wyeliminować bariery komunikacyjne. i metody radzenia sobie ze stresem

Czas trwania szkolenia – 2 dni, liczba uczestników – 8-15 osób

Business People Alignment

