



**work point**  
agencja pracy

„Pracujemy dla najlepszych i z najlepszymi”

## Warsztaty rozwoju

### **Zarządzanie stresem. Umiejętność pracy w stresie.**

#### **Cele:**

- Diagnoza własnej sytuacji pod kątem zagrożenia stresem.
- Nauczenie się sposobów reagowania w nagłych sytuacjach stresowych.
- Przeciwdziałanie przewlekłym stresom.

#### **Tematyka:**

1. Główne stresory i mechanizmy stresu.
2. Wpływ stresu na zdrowie psychosomatyczne.
3. Sytuacja społeczna jako źródło stresu, analiza najczęstszych przyczyn stresu w pracy.
4. Emocjonalne stereotypy reakcji na stres.
5. Rozpoznawanie symptomów stresu w ciele oraz podstawowe metody radzenia sobie z psychofizycznym napięciem.
6. Zwalczanie skutków psychofizjologicznych stresu; wykorzystanie relaksu w psychoterapii i autopsychoterapii.
7. Przegląd innych metod radzenia sobie ze stresem.

Forma zajęć: wykład i zajęcia warsztatowe,  
Czas realizacji: 2 dni szkoleniowe po 8 h

Termin: do uzgodnienia  
Uczestnicy: 8 do 12 osób  
Cena warsztatu: do uzgodnienia

Wyślij zapytanie na adres [szkolenia@work-point.pl](mailto:szkolenia@work-point.pl)