

Zdrowe Sposoby Radzenia Sobie ze Stresem



ZDROWE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



włączwizję

zaprojektował Damian Żłobicki

Zmień swoje myślenie dotyczące stresu i zacznij go traktować jako swojego sprzymierzeńca, a nie wroga, a samo to wywoła długofalową pozytywną zmianę w twoim życiu.

Podczas warsztatu skorzystamy z narzędzi dostarczonych przez: Mindfulness, buddyzm tybetański, psychologię pozytywną, coaching, a także jogę, muzykę oraz tworzenie intuicyjne.

Praktyka Uważności ma korzenie buddyjskie i jest rozwijana od tysięcy lat. Jej pozytywny wpływ na zdrowie i poczucie dobrostanu został udowodniony naukowo, a w XXI wieku techniki wykorzystywane przez mnichów buddyjskich przeszły do mainstreamu i są wykorzystywane w niemal wszystkich kręgach społecznych, zaczynając od biznesu - kończąc na edukacji.

Dzięki aktywnym metodom uwzględniającym style uczenia się, kursanci opanują gamę technik oraz narzędzi, które będą mogli wykorzystać indywidualnie oraz podczas pracy zawodowej z podopiecznymi.



włączwizję

PROGRAM:

Temat modułu	Czas trwania
DZIEŃ PIERWSZY	
<p>OTWARCIE, ZAPOZNANIE Z TRENEREM</p> <p><i>Krąg otwierający, przywitanie grupy, ustalenie zasad pracy</i></p>	15 min
<p>INTEGRACJA</p> <p><i>Wykorzystamy karty metaforyczne, aby lepiej się poznać i zrozumieć, w jaki sposób podchodzimy do stresu</i></p>	15 min
<p>STRES - teoria</p> <p><i>Znaczenie stresu, podejście do stresu, historia</i></p> <p><i>Prezentacja, case study, burza mózgów</i></p>	90 min
<p>PRZERWA</p>	15 min
<p>TECHNIKI RELAKSACJI</p> <p><i>Omawiamy znane i wykorzystywane przez uczestników techniki relaksacji, wykorzystując do tego <i>mapy myśli</i></i></p>	45 min
<p>SYSTEMY SAMOREGULACJI MÓZGU - teoria i nauka rozpoznawania</p> <p><i>(Kojące, motywacyjne, skoncentrowane na zagrożeniu, skoncentrowane na zasobach, niezwiązane z pragnieniem)</i></p>	45 min.
<p>PRZERWA</p>	15 min.
<p>Wprowadzenie do MINDFULNESS (praktyki uważności)</p> <p><i>Historia, korzyści, dowody naukowe, praktyka</i></p> <p><i>Aspekty: świadomość, uważność, współczucie</i></p> <p>PRAKTYKA, ODDECH</p>	120 min (przerwa 15 min w trakcie)
DZIEŃ DRUGI	
<p>KRĄG OTWIERAJĄCY, POWTÓRZENIE DNIA 1</p> <p><i>Przywitanie grupy, powtórzenie treści z dnia poprzedniego, quiz</i></p>	45 min.



Temat modułu	Czas trwania
INWENTARZ ŚWIADOMOŚCI ZMYŚLOWEJ <i>Uczestnicy wykonują ćwiczenie „Inwentarz świadomości zmysłowej”, dzięki któremu uzyskają większy dostęp do swoich indywidualnych metod samoregulacji</i>	30 min
PRZERWA	15 min
RELAKSACJA POPRZEZ RUCH <i>Wprowadzenie do jogi - historia, teoria, dowody naukowe, praktyka, omówienie</i>	75 min.
PRZERWA	15 min.
CYKL ZASPAKAJANIA POTRZEB - teoria i wyjaśnienia	15 min.
RELAKSACJA POPRZEZ MUZYKĘ <i>teoria i praktyka</i> <i>śłuchanie, śpiewanie, nucenie, mruczenie, granie, stukanie i rytm</i>	60 min.
RELAKSACJA POPRZEZ TWORZENIE <i>Samoregulacja poprzez malowanie, rysowanie, pisanie</i> <i>Tworzenie intuicyjne</i>	60 min.
PRZERWA	15 min.
RELAKSACJA POPRZEZ WIĘŹ <i>Uważne słuchanie, komunikaty „Ja”, parafrazowanie, podstawy NVC</i>	30 min.
PODSUMOWANIE WARSZTATU <i>krąg domykający, runda podsumowująca, powtórzenie najważniejszych treści, zakończenie szkolenia</i>	15 min.

CENA SZKOLENIA: 5000 zł netto.

Bez kosztów dojazdu i diety.

Druk materiałów po stronie Zamawiającego.

Możliwa realizacja **ONLINE** (forma skrócona, jednodniowa, od 3000 PLN netto)



włączwizję