

PROGRAM SZKOLENIA

Tytuł szkolenia	Jak oswoić stres?
Data szkolenia	13 kwietnia 2023
Miejsce szkolenia	sala 4.01 ul. Rektorska 4 (Gmach CZIIIT)
Trener	Joanna Dostal-Kielczyk, psycholog
Organizator	Dział ds. Szkoleń we współpracy z Biurem Karier
GODZINY	PLAN ZAJĘĆ
8:30-10:00	Co warto wiedzieć o stresie? <ul style="list-style-type: none"> • poznanie definicji stresu • biologiczne mechanizmy powstawania stresu • eustres vs dystres • stres długotrwały vs krótkotrwały
10:00-10:15	Przerwa kawowa
10:15-11:45	Ja i mój stres <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznanie obszarów dotkniętych objawami stresu (ciało, myśli, emocje, zachowanie) • autodiagnoza własnych objawów stresu Rozpoznanie własnych strategii radzenia sobie ze stresem
11:45-12:30	Przerwa obiadowa
12:30-14:00	Techniki radzenia sobie ze stresem związane z: <ul style="list-style-type: none"> • ciałem (m.in. metody oddechowe, automasaż, techniki relaksacyjne) • emocje (m.in. wizualizacje, empatia dla siebie, praktyka wdzięczności) • myśli (m.in. praca z przekonaniami) • zachowania (m.in. asertywność) Przećwiczenie wybranych metod relaksacji
14:00-14:15	Przerwa
14:15-15:45	Profilaktyka antystresowa: <ul style="list-style-type: none"> • strategie działania przed, w trakcie i po sytuacji stresowej • opracowanie planu efektywnego funkcjonowania w oparciu o zdrowe myślenie i dobre nawyki