



Odporność psychiczna - jak być odpornym psychicznie, by lepiej radzić sobie ze stresem i kryzysem

Czas: do 4,5h (wliczając przerwy)

Cel

Poznanie metod wzmocnienia swojej odporności psychicznej.

Uczestnicy dowiedzą się:

- Jak działa mechanizm wzmocnienia odporności psychicznej?
- Jak redukować stres - zachować spokój i równowagę emocjonalną w obliczu zmian i trudności.
- Jak zachować dystans psychiczny, by łatwiej radzić sobie z wyzwaniami.
- Jak budować odporność na złe myśli?

Zagadnienia

Odporność psychiczna – wielka zdolność do radzenia sobie ze współczesnymi trudnościami.

- Współczesne wyzwania – jak sobie z nimi radzić?
- Czym jest odporność psychiczna i jakie mamy z niej korzyści – wg. najnowszych badań na temat odporności psychicznej.
- Czym się charakteryzują osoby odporne i silne psychicznie i czego możemy się od nich nauczyć?
- Komponenty odporności psychicznej – model „4C”. Jak możemy wzmocnić słabsze obszary naszej odporności poprzez pracę nad tymi komponentami?

Jak wzmocnić odporność psychiczną poprzez zarządzanie stresem i emocjami?

- Odporność psychiczna jako umiejętność zarządzania sobą – jak ją doskonalić i rozwijać?
- Być odpornym na stres i nim skutecznie zarządzać... Czy tak się uda?
- Jak panować nad emocjami - metody wzmocnienia samokontroli emocjonalnej – model ABCD i technika SBNRR.
- Techniki błyskawicznej redukcji poziomu stresu i napięcia.

Budowanie odporności psychicznej w oparciu o własne zasoby.

- Jak wykorzystywać własne zasoby i doświadczenia do radzenia sobie z trudnościami?
- Pozytywne interwencje psychologiczne: jak świadomie wpływać na swoją pewność siebie?
- Wiara we własne umiejętności – jak wzmocnić poczucie skuteczności, by rzeczywistość nas „nie przerosła”?
- Sposoby pracy z wewnętrznym krytykiem, czarnowidztwem, katastrofizowaniem i nieracjonalnym postrzeganiem rzeczywistości.



Trener

Katarzyna Ujek - trener mentalny, praktyk biznesu

Mental toughness, socjolog z uprawnieniami mediatora zawodowego. specjalizuje się w treningach mentalnych, sprzedaży i obsłudze klienta, coachingu handlowym i menedżerskim.

Dyplomowany Trener Biznesu, Akredytowany Coach ICF, Licencjonowany konsultant Mental Toughness (MTQ48), Praktyk Racjonalnej Terapii Zachowań, Socjolog z uprawnieniami mediatora sądowego, Facylitator Job Craftingu, Absolwentka Socjologii na Uniwersytecie Zielonogórskim oraz Psychologii Pozytywnej na Uniwersytecie SWPS we Wrocławiu.

Wieloletni praktyk biznesu, z doświadczeniem zawodowym zdobytym na stanowiskach sprzedażowych, menedżerskich oraz trenerskich w międzynarodowych korporacjach na rynku usług finansowych. Trener i coach z ponad 10-letnim doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń, sesji coachingowych. Zrealizowała ponad 1000 dni szkoleniowych, ponad 800 godzin coachingu handlowego i menadżerskiego. Pracuje w nurcie evidence based, w trakcie warsztatów wykorzystuje sprawdzone narzędzia i techniki, oprócz własnego doświadczenia, swoją wiedzę czerpie z najlepszych praktyk biznesu i badań naukowych.

Jako trener specjalizuje się głównie w podnoszeniu efektywności pracowników i menadżerów. Pomaga menadżerom oraz zespołom z lepszymi rezultatami osiągać zamierzone cele, łatwiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami, przeszkodami i niepowodzeniami, być efektywniejszym oraz lepiej budować relacje z pracownikami i klientami. Jej główne obszary szkoleniowe to odporność psychiczna i zarządzanie stresem, inteligencja emocjonalna, budowanie zaangażowania i odpowiedzialności pracowników, zarządzanie konfliktem i skuteczna współpraca w zespole oraz asertywna obsługa trudnego klienta.