

### SZKOLENIE ONLINE / STACJONARNE

„Stres mnie wykończy”, „tracę nerwy” - jeżeli przychodzą Ci te lub podobne myśli do głowy w trudnych i stresujących sytuacjach, to ten warsztat jest dla Ciebie. Podczas warsztatu dowiesz się jaki wpływ ma stres na Twój organizm, poznasz metody skutecznego radzenia sobie ze stresem, dowiesz się, jak możesz wpływać na swoje samopoczucie i skutecznie budować swoją odporność psychiczną.

Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób, które na co dzień doświadczają stresu, zmęczenia i przebodźcowania oraz chcą nauczyć się radzić sobie z tymi sytuacjami i zadbać o swój dobrostan.

**Metody szkoleniowe:** moderowana dyskusja na forum, ćwiczenia indywidualne i grupowe, relaksacyjna medytacja prowadzona, techniki oddechowe redukujące stres i napięcie, mini wykład prowadzącego.

#### **Korzyści z udziału w szkoleniu:**

- poszerzenie samoświadomości w obszarze własnych doświadczeń wokół stresu, własnych sposobów reagowania na stres i radzenia sobie z nim,
- pogłębienie samoświadomości na temat wpływu stylu życia na poziom przeżywanego stresu,
- zapoznanie się i przećwiczenie praktycznych metod i sposobów radzenia sobie ze stresem: techniki oddechowe, medytacja prowadzona,
- odzyskanie kontroli nad swoim życiem dzięki wprowadzeniu do niego skutecznych metod walki ze stresem i praktycznych narzędzi do zadbania o swój dobrostan, co widocznie poprawi efektywność w pracy, a także, co najważniejsze, pozwoli odzyskać energię i chęci do działania.

### **GLÓWNĄ CZĘŚCIĄ SZKOLENIA BĘDZIE ĆWICZENIE TECHNIK RELAKSACYJNYCH**

#### **PROGRAM**

1. Przyczyny i objawy stresu – dyskusja w oparciu o doświadczenia uczestników
2. Fizjologiczne i psychologiczne przejawy reakcji na stres
3. Mechanizmy zachodzących w mózgu w reakcji na stres
4. Skutki przewlekłego stresu, w tym także z perspektywy uczestników
5. Wpływ autonomicznego układu nerwowego na radzenie sobie ze stresem
6. Rola oddechu w redukcji stresu
7. Relaksacyjne techniki oddechowe
8. **Praktyka technik oddechowych – ćwiczenia**
9. Skuteczne i praktyczne metody redukujące poziom odczuwanego stresu
10. **Medytacja relaksacyjna prowadzona przez trenera – ćwiczenia**
11. Omówienie roli zdrowych nawyków wspierających nasz dobrostan oraz sposobów na ich wprowadzenie do codzienności
12. Konsultacje, dyskusja

## **WYKŁADOWCA**

**Anna Chechlińska** - psycholożka ze specjalnością kliniczną, socjolożka, certyfikowana Erickson Coach (ACTP ICF) oraz dyplomowana Coach Integracji w Oddechu. Posiada wieloletnie doświadczenie zawodowe w międzynarodowych korporacjach, gdzie zajmowała się obszarem Human Resources dbając o rozwój i dobrostan pracowników, a w ostatnich latach skupiając się szczególnie na wsparciu kadry managerskiej. Przez wiele lat dbała o rozwój kilkuset pracowników i wspierała Managerów i Liderów w zarządzaniu zespołami w roli HR Business Partnera, koordynowała swój autorski projekt coachingu dla kadry managerskiej, prowadziła indywidualne sesje coachingowe z przedstawicielami stanowisk managerskich oraz dyrektorskich. Posiada doświadczenie w pracy w centrach psychiatryczno-psychoterapeutycznych, gdzie wspierała ludzi doświadczających różnych trudności życiowych w szczególności: przewlekłego stresu, lęku, wypalenia zawodowego, obniżenia nastroju, przechodzenia przez nagłe zmiany w życiu. Współpracuje z instytucjami, które zapewniają pracownikom różnych organizacji w Polsce dostęp do wsparcia specjalistów z obszaru wsparcia psychicznego i rozwoju własnego potencjału. Ponadto, przeprowadza sesje life and business coachingu dla różnych grup zawodowych, prowadzi konsultacje wsparcia psychologicznego, przeprowadza szkolenia i warsztaty rozwojowe z obszaru radzenia sobie ze stresem, asertywności, komunikacji, relacji międzyludzkich, dobrostanu.

Dbając o jakość świadczonych przez siebie usług, swoją pracę poddaje stałej superwizji coachingowej oraz psychologicznej. Aktualnie szkoli się w nurcie humanistyczno-doświadczeniowym w Studium Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA. W swojej pracy łączy techniki coachingowe, integracji w oddechu, elementy terapii schematami, terapii doświadczeniowej oraz mindfulness.

## **TERMIN I FORMA SZKOLENIA, CZAS TRWANIA ZAJĘĆ ORAZ CENA SZKOLENIA - DO UZGODNIENIA**