

## **Zarządzanie stresem. 2 dni**

1. Główne stresory i mechanizmy stresu.
  - 1.1. Pojęcie i charakterystyka stresu.
  - 1.2. Źródła stresu i ich diagnoza.
  - 1.3. Emocjonalny stereotyp reagowania na stres.
2. Wpływ stresu na zdrowie psychosomatyczne.
  - 2.1. Pozytywne i negatywne oddziaływanie stresu.
  - 2.2. Skuteczne i nieskuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem.
3. Sytuacja społeczna jako źródło stresu, analiza najczęstszych przyczyn stresu w pracy.
  - 3.1. Konflikty interpersonalne i metody ich rozwiązywania.
  - 3.2. Test i analiza modelu relacji z innymi ludźmi (test , ćwiczenia warsztatowe)
  - 3.3. Indywidualny styl rozwiązywania konfliktów i jego wpływ na pracę zespołu. (test, analiza, ćwiczenia warsztatowe.)
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.
  - 7.1. Psychohigiena.
  - 7.2. Elementy wizualizacji.

### **Spodziewane korzyści:**

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

**Formy realizacji: wykład, ćwiczenia warsztatowe , psychodrama**