



Zarządzanie własną energią

CEL SZKOLENIA

- poznanie zasad działania w strefie wpływu
- zwiększenie umiejętności komunikowania opartego na faktach a nie interpretacjach
- poznanie i przećwiczenie technik zwiększających odporność psychiczną i skuteczność zarządzania emocjami
- zwiększenie skuteczności radzenia sobie w trudnych, stresujących i konfliktowych sytuacjach
- zwiększenie kompetencji asertywnego budowania relacji
- poznanie zasad budowania profilaktyki przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu
- poznanie i przećwiczenie narzędzi pozytywnej rewaluacji
- poznanie i przećwiczenie narzędzi regenerowania swojego organizmu po wyczerpujących emocjonalnie wydarzeniach
- poszerzenie świadomości na temat swoich mocnych i słabych stron związanych z inteligencją emocjonalną i kondycją psychiczną oraz przygotowanie indywidualnego planu rozwoju

KORZYŚCI ZE SZKOLENIA

- poznanie indywidualnej reakcji na czynniki wywołujące stres
- wzmocnienie swoich wewnętrznych zasobów, które pomogą zachować równowagę w najbardziej wymagających sytuacjach
- rozwinięcie optymizmu i umiejętności wpływania na własne poczucie szczęścia

ADRESACI

Szkolenie kierujemy do kadry zarządzającej oraz wszystkich osób zainteresowanych tą tematyką

CZAS TRWANIA



szkolenie 1-dniowe

PLAN SZKOLENIA

I. Strefa wpływu oraz cztery podejścia do zmiany - jak z tym pracować

II. Fakty a interpretacje - umiejętność komunikacji opartej na faktach

III. Samoświadomość - autoanaliza potencjału inteligencji emocjonalnej i plan rozwoju

IV. Zarządzania własną energią a rezyliencja, odporność na stres

- krótkie metody dla ciała odzyskiwania energii (ćwiczenia oddechowe, Jacobson, ćwiczenia uważności)
- krótkie metody dla umysłu odzyskiwania energii (ćwiczenia dysocjacyjne, myślenie zasobowe, trening mentalny)
- techniki relaksacji i wizualizacji
- techniki redukcji lęku
- techniki uziemienia i zakotwiczenia w rzeczywistości

V. Zarządzanie emocjami

- natura emocji
- emocje a potrzeby
- techniki pozwalające zarządzać emocjami i włączanie racjonalności oraz skupienie na faktach

VI. Asertywność pod rękę z empatią w trudnych sytuacjach

- budowanie relacji i zaufania jako podstawa i prewencja konfliktu

VII. Asertywna komunikacja - techniki

VIII. Asertywne stawianie granic i skupienie na rozwiązaniach

IX. Profilaktyka wypalenia zawodowego

X. Retrospektywy - jako narzędzia analizy, skupiania uwagi na sukcesach i pracy nad pozytywną reewaluacją



Marlena Mickiewicz-Jarlińska

Manager Działu Szkoleń

szkolenia@valuetank.com

+48 533 300 378