

Program szkolenia

„Budowanie siły i odporności psychicznej”

1. Wprowadzenie:

- Holistyczne podejście do własnego dobrostanu (fizjologia, sfera poznawcza, emocjonalna, behawioralna i społeczna).
- Strefa komfortu – strefa uczenia się – strefa nadmiernego ryzyka – strefa wypalenia. Samoregulacja a samokontrola, czyli jak zminimalizować koszty zmiany (szczególnie w sytuacji kryzysu).
- Pokochaj swoją strefę komfortu – tworzenie równowagi między produkcją, a zdolnością do produkcji.

2. Psychologia odporności psychicznej:

- Po co nam odporność psychiczna? Skąd się bierze i na co wpływa?
- Cztery fundamenty odporności psychicznej – Model 4C - autodiagnoza

3. Stres czy reakcje stresowe:

- Fakty i mity na temat stresu – normalizacja reakcji stresowych. Różnice między kobietami i mężczyznami.
- Potęga nastawienia psychicznego.
- Reakcje stresowe – ich funkcje, rozpoznawanie i świadome kierowanie nimi.
- Zamiana reakcji zagrożenia w reakcję na wyzwanie (podejście fizjologiczne, poznawcze, emocjonalne i behawioralne) – budowanie nastawienia na wyzwanie.