

Program szkolenia

„Zarządzanie energią życiową - klucz do dobrostanu, odporności psychicznej i osobistej efektywności”

1. Holistyczne podejście do własnego dobrostanu (fizjologia, sfera poznawcza, emocjonalna, behawioralna i społeczna). Świadome zarządzanie budżetem energetycznym organizmu (koncepcja dr Lisy Barrett).
2. Strefa komfortu – strefa uczenia się – strefa nadmiernego ryzyka – strefa wypalenia. Samoregulacja a samokontrola, czyli jak zminimalizować koszty zmiany (szczególnie w sytuacji kryzysu).
3. Pokochaj swoją strefę komfortu (rest and digest) – tworzenie równowagi między „produkcją”, a „zdolnością do produkcji”. Jak skutecznie „resetować system” i „ładować akumulatory” – o niezwykłych funkcjach nerwu błędnego i prostych sposobach na wzmacnianie jego dobroczynnego działania.
4. Kajzerka psychoterapii poznawczo-behawioralnej, czyli jak zwiększać świadomość własnych schematów (przekonania-emocje-ciało-zachowanie) i zapobiegać „utknięciom”.
5. Analiza czynności i aktywizacja behawioralna, czyli o czym osoby zdrowe informuje protokół leczenia depresji i jak z niego skorzystać w ramach profilaktyki.
6. Prawdziwa i fałszywa self-care, czyli o różnicach między metodami i zasadami.