

RELAXÁCIÓS TECHNIKÁK



JAVASOLT IDŐKERET: 1-3 NAP

A stressz mindannyiunk életében jelen van. Az azzal való megküzdés, ahhoz való alkalmazkodás nagyrészt az adott munkatárson múlik. De tény, hogyha egy szervezet támogatást tud nyújtani ehhez, annak óriási hozzáadott értéke van a munkatársak munkahelyi jóllétében, amely hatással van a szervezettel való azonosulásukra, az elköteleződésükre, a fizikai és mentális egészségükre, a termelékenységükre, a munkaerejükre, a kitartásukra és motiváltságukra is. Felelős munkavállalóként szeretné megelőzni a tartós egészségkárosodást is okozó kiegészítő tüneteket? Szeretné, ha munkavállalói elégedettek, kiegyensúlyozottak legyenek, akik a munkahelyi/magánéleti stresszhelyzeteket tudatos technikákkal, hatékonyan tudják kezelni? Az elsajátított gyakorlatokat bárhol, bármilyen helyzetben tudják hasznosítani a résztvevők, amely kihatással lesz az emberi kapcsolataikra, az együttműködési hajlandóságukra és a szervezet hatékonyságának egészére.

➤ ➤ ➤ MIKOR LEHET HASZNOS A TRÉNING?

Ha a munkatársak, vezetők sokszor érzik magukat kimerültnek. Ha úgy érzik, hogy nem bírnak megküzdeni a munkakörhöz tartozó feladatokkal, akár mert túl sok, de túl kevés az idő hozzá, vagy túl nagy felelősséggel, akár nagyfokú monotonitással jár. Ha a munkatársaknak nincsenek tudatos technikái, eszközei a stresszel való megküzdéshez. Ha a szervezet szeretné csökkenteni a stressz okozta következményeket, mint kiegészítés, magas fluktuáció, csökkent termelékenység, folyamatos betegségek, motiváció hiány, stb.

➤ ➤ ➤ A TRÉNING VÁRHATÓ EREDMÉNYE:

Az autogén relaxáció, mint kézzelfogható stresszcökkentő módszer alapfokának, valamint speciális formáinak elsajátítása a szorongás- és feszültségkezelés érdekében, melyet a résztvevő egész életén át képessé válik önállóan is alkalmazni. Kiegyensúlyozottabb munkavállalók, amely érzéti hatását a szervezettel való azonosulásban, munkahelyi kapcsolatokban, a szervezet összeteljesítményében, stb.

A relaxációs gyakorlatokat bármilyen testhelyzetben lehet alkalmazni, akár csúcsforgalomban, dugóban ülve, vagy az irodai mosdóban, az irodai asztalunknál, stb.

➤ ➤ ➤ A TRÉNING TARTALMA

- A stressz fogalma
- Alapvető stresszmenedzsment eszközök
- Villámrelaxáció, relaxáció ülve, légzéstechnikákkal kombinált relaxáció, specifikus autoszuggessziók alkalmazása kitüntetett helyzetekben, stb.

A tréninget javasoljuk megalapozni a Stresszkezelési technikák c. tréningünkkel, ahol a résztvevők képesek lesznek beazonosítani az őket érő, nyomasztó stressz faktorokat, hogy kialakítsanak saját megküzdési módokat azok kezelésére.

JÓT ÉS JOBBAN!