

STRESSZKEZELÉSI TECHNIKÁK



Javasolt időkeret:

A tréning ajánlott időkerete **legalább 2 nap**, mely néhány elemet tartalmaz a lehetséges témák közül. A tréning összes eleme teljeskörűen 4-6 tréningnapban valósítható meg.

A témák optimális kombinációjának kialakításában állunk szíves rendelkezésére!

A munkavégzés stresszel és nyomással jár együtt, elkerülni nem, de megfelelően kezelni, vagy akár a javunkra fordítani annál inkább lehet. A stressz akkor is jelen van a munkahelyeken, ha nem foglalkozunk vele. Az egyéni megküzdési stratégiák kialakítása nagymértékben segít a hatékonyság és a teljesítmény növelésében, az elköteleződés erősítésében és a minőségi munkavégzés kivitelezésében.

Mikor lehet hasznos a tréning?

A munkatársaknak, vezetőknek nincsenek tudatos technikái a stressz kezelésében, vagy csak bővíteni szeretnék a stresszel való hatékony megküzdésük eszköztárát. Tart attól, hogy munkatársainak kimerültsége a munka hatékonyságának rovására megy és szeretné megelőzni a tartós egészségkárosodást is okozó kiégési tüneteket.

A tréning várható eredménye:

A tréning célja, hogy a résztvevők képesek legyenek beazonosítani az őket érő, nyomasztó stresszfaktorokat, hogy kialakítsanak saját megküzdési módokat ezek kezelésére: különbséget tudjanak tenni az érzelem - és problémafókuszú megküzdés között, s mindezekkel megelőzzék a tartós egészségkárosodást is okozó kiégési tüneteket. Fontos, hogy a résztvevők felismerjék, hogy nem minden stressz hat rájuk negatívan, és csak a nem vagy nem megfelelően kezelt stressz káros számukra.

A tréning lehetséges tartalma, elemei:

- A stressz fogalma, jó és rossz fajta stressz megkülönböztetése, a stressz hatása a teljesítményre
- Negatív automatikus gondolatok, pozitív automatikus gondolatok
- Stressz teszt kitöltése, egyéni stressz leltár összeállítása
- Megküzdési módok és egyéni megküzdési stratégiák összeállítása – módszerek bemutatása, kipróbálása, egyéni értékelése
- É.L.N.I. kérdések és gyakorlat, kapcsolódó technikák