

ZARZĄDZANIE EMOCJAMI I STRESEM, WORK-LIFE-BALANCE I WELL BEING

Jak budować Siłę Wewnętrzną i Odporność Psychiczną (MTQ48)

WPROWADZENIE

Szkolenie przybliży aktualną wiedzę o mechanizmach emocjonalnych oraz uczy, jak skuteczne zarządzanie emocjami pomaga w budowaniu długotrwałej odporności psychicznej na stres i pewności siebie.

PROWADZĄCY SZKOLENIE



Małgorzata Henke

Certyfikowany trener biznesu, akredytowany coach i menedżer z wiedzą popartą dyplomem MBA Oxford Brookes University. Praktyk Racjonalnej Terapii Zachowania. Specjalista podejścia Mental Toughness, certyfikowany doradca metody MTQ48. Autorka programu rozwojowego Akademii Zmiany Nawyków.

PROGRAM

1. Wprowadzenie do świata emocji i związanej z umiejętnością zarządzania nimi Inteligencji Emocjonalnej:

- Kiedy „mądry jest głupi”? Wpływ **Inteligencji Emocjonalnej** na skuteczność w biznesie
- Kompetencje Inteligencji Emocjonalnej
- Autodiagnoza poziomu Inteligencji Emocjonalnej i wytypowanie obszarów do rozwoju
- Neurologiczne podstawy rozwijania kompetencji emocjonalnych

2. Zrozumieć emocje – rozwijanie samoświadomości emocjonalnej:

- Wachlarz emocji – bogactwo, z którego rzadko korzystamy
- Psychofizjologia emocji i mechanizmy ich powstawania
- Trening rozpoznawania emocji
- **Mózg emocjonalny i mózg racjonalny**, system gorący i system chłodny – przyczyny wewnętrznych konfliktów
- Emocje i motywacja – koncepcje **Gilberta i Yerkesa-Dodsona**

- **Trening Uważności** – budowanie kontaktu z emocjami i ciałem
- Ćwiczenie rozwijania zasobów pozytywnych emocji

3. Zarządzanie emocjami – metody wzmocnienia samokontroli emocjonalnej:

- Strategie reakcji na emocje
- **Mapa Emocji** – identyfikacja źródeł „negatywnych” emocji i towarzyszących im okoliczności
- Nie można czuć się lepiej bez myślenia lepiej – zarządzanie emocjami przez pracę z myślami
- Racjonalne i nieracjonalne postrzeganie rzeczywistości w oparciu o techniki **Racjonalnej Terapii Zachowania**
- Trening zmiany ograniczających przekonań: **technika ABCD, technika Antykatastroficzna, technika Poszerzania Perspektywy, Eksperyment Behawioralny**
- Metody radzenia sobie z **natrętnymi myślami, czarnowidztwem i Wewnętrznym Krytykiem**
- Techniki błyskawicznego obniżania napięcia i neutralizowania emocji: **praca z ciałem, praca z oddechem, techniki wizualizacyjne**

4. Nawyki emocjonalne – jak zmienić nawyki radzenia sobie z emocjami:

- Nawyki emocjonalne i myślowe – rola i sposób działania nawyków
- **Osobista Pętla Nawyku** – jak zidentyfikować poszczególne elementy nawyku
- Identyfikacja kluczowych nawyków wpływających na dobrostan i efektywność
- Skuteczne sposoby na zmianę nawyków: **Monitoring Zmiany Nawyków, Technika Implementacji Intencji** – techniki zwiększające prawdopodobieństwo trwałej zmiany
- Słowa mają moc – jak to co mówimy wpływa na stan emocjonalny
- Nawyki behawioralne wpływające na emocje – analiza, monitoring, zmiana
- **Kraina Nawyków – gra szkoleniowa** – stwórz nowe nawyki myślowe
- Jak rozpocząć zmianę nawyków – ćwiczenie mięśnia **silnej woli**
- Kilka sposobów na trening silnej woli – **Odraczanie Gratyfikacji, Trening Szympansa, Metoda Małego Kroku, Strategie „jeżeli – to”**

5. Reakcja stresowa i budowanie odporności na stres:

- Na czym polega i z czego się składa reakcja stresowa – psychofizjologia stresu
- Łagodzić objawy stresu czy wzmocniać odporność na stres i presję – dyskusja w oparciu o **najnowsze badania oparte o MTQ48 i Model Odporności Psychiczej**
- Identyfikacja głównych osobistych czynników wywołujących stres i wzorca reagowania na trudne sytuacje
- Jak się „zaimpregnować” i zachowywać dystans psychiczny?
- **Model Odporności Psychiczej i MTQ48** – prezentacja nowoczesnego narzędzia badającego poziom Odporności Psychiczej
- Odporność Psychiczna a efektywność w działaniu – analiza elementów Modelu Odporności Psychiczej (MTQ48)
 - **Kontrola** (Control)
 - **Zaangażowanie** (Commitment)
 - **Wyzwanie** (Challenge)

- **Pewność siebie** (Confidence)
- Metody radzenia sobie ze stresem i presją

6. Zarządzanie energią, budowanie well-being i work – life balance

- Work – life balance – dlaczego równowaga jest ważna
- Źródła energii: jak regenerować siły i odzyskiwać energię życiową
- Well-being w organizacji: sposoby **dbania o ciało, umysł, emocje, wsparcie społeczne oraz poczucie sensu i skuteczności**
- Jak uzyskać work – life balance? Wypracowywanie **priorytetów** wg zasady „najpierw rzeczy najważniejsze”
- **Kwadrat Zarządzania Energią** – metody budowania wewnętrznego oparcia i wewnętrznych zasobów
- Trening Budowania Pozytywnych Emocji i poczucia szczęścia
- Profilaktyka wypalenia zawodowego
- **Plan Zarządzania Energią i Stylem Życia**

7. Tworzenie strategii zmian:

- Jak budować wytrwałość w dążeniu do osiągnięcia celów?
- Mój osobisty plan działania – plan wdrożenia metod po szkoleniu:
 - Co zacznę robić?
 - Co przestanę robić?
 - Jaki będzie pierwszy krok?

WARUNKI

W CENIE SĄ ZAWARTE:

- udział w 2-dniowym szkoleniu prowadzonym przez naszego trenera – eksperta
- przed-szkoleniowa ankieta badająca potrzeby uczestników oraz istotne dla nich sytuacje – do przerobienia w trakcie szkolenia
- materiały merytoryczne i piśmiennicze
- dyplom certyfikowanego trenera
- lista rozwojowej literatury uzupełniającej
- poszkoleniowy e-mentoring z trenerem i weryfikacja zadania wdrożeniowego
- **nielimitowane prawo do powtarzania tego szkolenia w ramach follow-up za 100 zł netto**
- catering: kawy, herbaty, owoce sezonowe, ciasteczka, zdrowe przekąski
- lunch: 2 dania, kilka zestawów do wyboru – w tym wersje wegetariańskie

MIEJSCE:

Sale naszego Centrum Szkoleniowego w Warszawie – Aninie przy ul. Sejmikowej 4 (04-602)

To szkolenie możemy dostosować do indywidualnych potrzeb każdej organizacji i przeprowadzić w formie szkolenia zamkniętego

⇒ ZAPYTAJ NAS O SZCZEGÓŁY WSPÓŁPRACY

**Centrum Doradztwa i Szkoleń
HOMO CREATORE Sp. z o.o.**
ul. Sejmikowa 4,
04-602 Warszawa
www.HomoCreatore.pl

Dział Relacji z Klientami
Serdecznie zapraszamy
8:00 do 16:00
e-mail: biuro@homocreatore.pl
tel.: 22 815 90 50, 789 059 787

