OPIS SZKOLENIA

Szkolenie pt. „Zarządzanie stresem i trening antystresowy”

Podczas szkolenia uczestnicy dowiedzą się, jak asertywnie prezentować i przekazywać własne stanowisko, efektywne przekonywać do projektów i opinii oraz pozytywne wywrzeć wpływ komunikacyjny na słuchaczy.

Główny cel: Celem szkolenia jest wypracowanie umiejętności przejrzystego, asertywnego, otwartego i przykuwającego uwagę przekazu podczas procesu komunikacji w zespole i z zespołem. Radzenie sobie w sytuacji bycia manipulowanym oraz poznanie technik wywierania naturalnie pozytywnego wpływu na partnerów zawodowych.

Zakres i harmonogram szkolenia

- **Liczba uczestników:** 60 osób.
- **Organizacja zajęć:** 3 grupy po 20 osób.
- **Czas trwania:** 2 dni (łącznie 16 godziny dydaktyczne) dla każdej grupy.

Program szkolenia

Wymagany program szkolenia:
Narzędzia pracy z indywidualnymi stresorami na bazie nawyków osobowości. Nawykowa struktura działania wywołująca stres na bazie osobowości:

- czym jest nawyk stresowy i jak działa - „pętla nawyku"
- nawyki stresu i nawyki relaksu
- skąd się bierze przymus działania w oparciu o nawyki wywołujące napięcie i stres

Identyfikacja indywidualnych, świadomych i nieświadomych stresorów – badanie testowe:

- SWOT własnych nawyków
- „kluczowy nawyk"

Podstawowe działania nawykowe i ich pierwotne napędy: perfekcjonizm, kontrola, wycofanie, konfrontacja i inne.
Narzędzia walki ze stresem m. in.:

- Metoda „HN” – metoda bardzo intensywnej regeneracji psychicznej i fizycznej, uwalniająca organizm w ciągu 20 minut, od wyczerpania umysłowo-fizycznego
- Metoda „LOWEN” – zbiór intensywnych oddziaływań na określone partie ciała, usuwający przyczynę bólu w klatce piersiowej, między-łopatkowego, bólów kręgosłupa lędźwiowego, napięć szyi i karku
- Metoda „Power Walk” – metoda KARDIO, dla osób w każdym wieku i nieomalże każdej kondycji fizycznej
- Metoda „GROM” – metoda umożliwiająca przywrócenie kontroli emocji, usuwająca w ciągu 5 minut silny, napadowy stres, oraz przywracająca sprawność umysłową

Projekt pt. „Wiedza kluczem do sukcesu” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021 – 2027 w ramach Priorytetu 6 Fundusze Europejskie na wsparcie obywateli, Działanie 6.8 Edukacja dorosłych

Forma i logistyka realizacji szkoleń

- **Forma realizacji:** Szkolenia realizowane będą w formie **stacjonarnej** w sali szkoleniowej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego.
- **Termin realizacji:** Wszystkie szkolenia zostaną zrealizowane w latach 2026-2028, zgodnie ze szczegółowym harmonogramem naboru.

Projekt pt. „Wiedza kluczem do sukcesu” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021 – 2027 w ramach Priorytetu 6 Fundusze Europejskie na wsparcie obywateli, Działanie 6.8 Edukacja dorosłych