

Odporność psychiczna - jak dbać o siebie w trudnej sytuacji

Miejsce	Termin
ONLINE	2024-04-26 - 2024-04-26
ONLINE (hybrydowo)	2024-06-17 - 2024-06-17
Warszawa (hybrydowo)	2024-06-17 - 2024-06-17
ONLINE (hybrydowo)	2024-08-28 - 2024-08-28
Warszawa (hybrydowo)	2024-08-28 - 2024-08-28
ONLINE (hybrydowo)	2024-10-23 - 2024-10-23
Warszawa (hybrydowo)	2024-10-23 - 2024-10-23
ONLINE (hybrydowo)	2024-12-11 - 2024-12-11
Warszawa (hybrydowo)	2024-12-11 - 2024-12-11

Masz pytania odnośnie tego szkolenia? Skontaktuj się z nami: **22 / 845 52 53**, szkolenia@jgt.pl

Więcej informacji na temat szkolenia znajdziesz również tutaj: <https://jgt.pl/szkolenia,odpornosc-psychiczna-opk.html>

OPIS SZKOLENIA

W życiu czeka nas wiele przesileń i niejedno wyzwanie, które mogą zaskoczyć i osłabić nasz organizm. Tempo zmian, ciągła presja, niektóre relacje z ludźmi i codzienne zmartwienia wpływają na naszą sprawność działania, zdrowie i motywację. Zapraszamy na szkolenie, które wskaże uczestnikom, jak wzmacniać odporność psychiczną, aby mieć poczucie wpływu na otaczającą rzeczywistość, zdolność do poszukiwania rozwiązań w trudnych sytuacjach, zachować równowagę i pewność siebie.

Cel szkolenia:

Celem szkolenia jest poznanie skutecznych sposobów na zbudowanie odporności psychicznej, aby lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami.

Korzyści ze szkolenia:

- komfort codziennego funkcjonowania w zmiennej rzeczywistości
- więcej energii na co dzień, która przełoży się na lepszą motywację
- umiejętność efektywnego radzenia sobie z trudnościami na co dzień
- umiejętność przekucia wyzwań na sukcesy w różnych dziedzinach życia
- silniejsza odporność psychiczna, która poprawi jakość Twojego życia

Uczestnicy nabędą wiedzę:

- czym jest odporność psychiczna i jaki ma wpływ na nasze życie
- o metodach i narzędziach budowania odporności psychicznej
- o sposobach radzenia sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami
- o mechanizmach powstawania stresu i budowaniu zasobów wewnętrznych
- o zasadach podnoszących naszą samoocenę i motywację

Uczestnicy nabędą umiejętności:

- radzenia sobie z emocjami, swoimi i innych

- praktycznego wzmacniania odporności psychicznej
- odzyskiwania poczucia kontroli nad życiem w trudnych sytuacjach
- utrzymywania właściwego poziomu energii do skutecznego działania
- posługiwania się technikami zwiększającymi skuteczność w działaniu

Adresaci szkolenia:

Na szkolenie zapraszamy wszystkie osoby, które chcą nauczyć się efektywniej radzić sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami – niezależnie od pełnionej roli w zespole i zajmowanego stanowiska.

Metody szkoleniowe:

Ćwiczenia praktyczne: indywidualne oraz w grupach, trening umiejętności zastosowania poznanych technik w praktyce, mini wykłady prowadzącego, dyskusje na forum, opracowanie indywidualnych planów działania do wdrożenia po szkoleniu.

Szkolenia realizujemy w formie online, hybrydowej lub stacjonarnej. Niezależnie od formy realizacji - zajęcia odbywają się w sposób interaktywny, z możliwością zadawania pytań, wyjaśnienia wątpliwości, prowadzenia dyskusji i omówienia z trenerem przykładów z własnej praktyki. Nie nagrywamy szkoleń. Pomagamy w kwestiach technicznych.

PROGRAM

1. Jak działają nasz mózg i organizm w obliczu trudności

- Neuronauka otwiera drzwi do nowych możliwości naszego mózgu
- Mechanizmy i nawyki, nad którymi wreszcie możemy przejąć kontrolę
- Jak stres działa na nasze życie
 - rozpoznaj swój stres i naucz się skutecznie z nim pracować
 - wszystkie fazy reakcji na stres i skuteczne narzędzia na każdym etapie
 - mobilizująca i niedoceniana funkcja stresu

Trening umiejętności identyfikowania swoich reakcji w stresie i opracowanie indywidualnego planu działań w sytuacjach stresujących.

2. Czym jest odporność psychiczna i jak może pomóc

- Czy będąc odpornym psychicznie utracę wrażliwość? – mity na temat odporności
- Wyzwania w życiu – jak działa odporność psychiczna w trudnych sytuacjach
- Cztery filary odporności psychicznej - 4C: Kontrola (Control), Zaangażowanie (Commitment), Wyzwanie (Challenge), Pewność siebie (Confidence)
- Jak rozpoznać poziom swojej odporności psychicznej?

Autodiagnoza poziomu odporności psychicznej i rozpoznanie obszarów, w których możemy ją rozwijać.

3. Kontrola - zdrowe granice

- Poczucie kontroli wewnętrznej jako fundament w budowaniu odporności
- Inteligencję emocjonalną można rozwijać – praktyczne wskazówki

- Nie ma „złych” emocji – jak czerpać energię i podążać za własnymi potrzebami
- Techniki obniżania negatywnych emocji w sytuacjach interpersonalnych

Trening rozwijania swoich umiejętności kontroli emocji oraz szybkiego obniżania napięcia w trudnych sytuacjach z innymi osobami.

4. Zaangażowanie - jak utrzymać wysoki poziom motywacji

- Nazwij swój cel i zrób plan jego realizacji – najważniejsze wytyczne w skutecznym działaniu
- Dlaczego wciąż odkładamy sprawy na później? – mechanizmy motywacji i prokrastynacji
- Motywacja błyskawiczna – 6 kroków Pantalona do pełnego zaangażowania
- Metoda Małych Kroków, czyli jak nie poddać się w obliczu wyzwań

Trening umiejętności formułowania właściwych celów i opracowanie konkretnych działań wspierających ich skuteczną realizację.

5. Wyzwania - zagrożenie czy szansa?

- Sukces to suma porażek? – jak na wyzwania reagują ludzie odporni psychicznie
- Wewnętrzne przekonania na temat wyzwań – zmiana nawyków myślowych
- Jak lepiej zarządzać swoim czasem i pracą? – praktyczne narzędzia i wskazówki
- Perfekcjonizm - jak znaleźć równowagę między jakością a efektywnością
- Budowanie systemów wsparcia i poszukiwanie zasobów w trudnych sytuacjach.

Trening umiejętności radzenia sobie nawykami utrudniającymi funkcjonowanie w trudnych sytuacjach.

6. Pewność siebie, czyli wiara we własne możliwości

- Skąd czerpać pewność siebie? – diagnoza wewnętrznych zasobów i przegląd narzędzi
- Uczenie się na doświadczeniu i umiejętność pozyskiwania wartościowych informacji zwrotnych
- Pewność siebie w kontaktach z innymi osobami – techniki komunikacyjne i słowa „klucze”
- Odwaga w wyrażaniu siebie jako źródło satysfakcji i budowania dobrych relacji

Trening umiejętności budowania swojej pewności siebie poprzez zastosowanie technik asertywnych i narzędzi poprawiających skuteczność w komunikacji.

7. Odpowiedzi na pytania zgłaszane przez uczestników

MIEJSCE

Miejsce realizacji szkolenia wskazane jest **na górze strony**, bezpośrednio pod terminem szkolenia. Szkolenie może być realizowane **ONLINE**, **stacjonarnie** (w sali szkoleniowej) **lub hybrydowo** (jednocześnie w sali szkoleniowej i ONLINE).

SZKOLENIE ONLINE:

Każdy uczestnik łączy się ze swojego miejsca pracy / zamieszkania. Wymagania: komputer / tablet z dostępem do Internetu, wyposażony w mikrofon, opcjonalnie słuchawki. **Link dostępowy do szkolenia dostarczymy z**

wyprzedzeniem 1-dniowym.

SZKOLENIE STACJONARNE:

Miejsce szkolenia zlokalizowane w centrum Warszawy. Na 4 dni robocze przed planowanym terminem szkolenia skontaktujemy się z Państwem i prześlemy szczegółowe informacje na temat lokalizacji szkolenia.

WIELE SZKOLEŃ REALIZUJEMY HYBRYDOWO, by umożliwić Państwu wybór dogodnej formy udziału w szkoleniu. Część uczestników jest w sali szkoleniowej, a część osób łączy się ze szkoleniem zdalnie. Niezależnie od formy udziału w szkoleniu, zajęcia odbywają się w sposób interaktywny, z możliwością zadawania pytań, wyjaśnienia wątpliwości, prowadzenia dyskusji i omówienia z trenerem przykładów z własnej praktyki.

WYKŁADOWCA

Psycholog z kilkunastoletnim doświadczeniem w biznesie, trener trenerów, coach, specjalista HR, trener umiejętności osobistych i menedżerskich.

Gromadziła doświadczenia pracując w międzynarodowej korporacji w obszarze zarządzania zasobami ludzkimi w sektorze bankowym oraz usług konsultingowych jako członek zarządu firmy doradczej i specjalista w zakresie nowoczesnych rozwiązań podnoszących efektywność, komfort pracy i zaangażowanie pracowników.

Prowadzi szkolenia w oparciu o aktywne **metody uczenia się dorosłych**, w tym cykl Kolba, oraz proces grupowy. W ramach projektów szkoleniowych przeprowadza diagnozę potrzeb szkoleniowych z wykorzystaniem metodologii IPA (Importance-Performance Analysis), kompleksową ewaluację w oparciu o Nowy Model Kirkpatricka (także z rozszerzeniem Phillipsa z badaniem zwrotu z inwestycji) oraz stosuje narzędzia podnoszące efektywność biznesową szkoleń.

Ekspert w obszarze budowania skuteczności osobistej, m.in.:

- **radzenia sobie ze stresem i budowania odporności psychicznej**,
- rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami interpersonalnymi,
- motywowania i wzmacniania zaangażowania,
- standardów profesjonalnej obsługi klienta,
- zarządzania zespołami, także rozproszonymi,
- przywództwa i budowania autorytetu lidera,
- identyfikowania i rozwoju talentów własnych oraz podwładnych.

Prowadzi wykłady oraz wystąpienia w ramach ogólnopolskich konferencji z zakresu nowoczesnych rozwiązań w zarządzaniu zasobami ludzkimi, motywowania, sprzedaży i przywództwa. Współpracuje z jedną z ogólnopolskich telewizji w charakterze eksperta z zakresu psychologii i zjawisk społecznych. Publikuje m.in. dla Personel i Zarządzanie, Gazety Wyborczej, HR News, HRna5.pl, Beck Info Biznes.

Bada potrzeby szkoleniowe i efektywność projektów szkoleniowych w oparciu o najlepsze praktyki metodologiczne. Zajęcia przeprowadza w sposób dynamiczny, atrakcyjny i efektywny, łącząc w zróżnicowanych formach pracy potrzeby indywidualne i grupowe.

Zawsze czerpie z szerokiego doświadczenia biznesowego, kładąc największy **nacisk na praktykę i rozwiązania dopasowane do realiów organizacji**.

CENA

Cena szkolenia podana jest **na górze strony**, obok terminu szkolenia i przycisku ZAPISZ SIĘ. **Dla szkoleń hybrydowych** (realizowanych jednocześnie w sali szkoleniowej i ONLINE) - **cena szkolenia różni się w zależności od formy udziału w szkoleniu.**

UDZIAŁ W FORMIE ONLINE:

Cena obejmuje: uczestnictwo w szkoleniu dla 1 osoby, materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej, certyfikat ukończenia szkolenia (wystawiany pod warunkiem obecności na co najmniej 80% zajęć), zapewnienie platformy szkoleniowej i dostępu do szkolenia w czasie rzeczywistym, test połączenia, pomoc techniczną w razie potrzeby.

UDZIAŁ W FORMIE STACJONARNEJ:

Cena obejmuje: uczestnictwo w szkoleniu dla 1 osoby, materiały szkoleniowe, serwis kawowy, lunch, certyfikat ukończenia szkolenia (wystawiany pod warunkiem obecności na co najmniej 80% zajęć).

Ważne informacje:

- Do podanej ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. W przypadku, gdy udział w szkoleniu jest finansowany co najmniej w 70% ze środków publicznych, szkolenie podlega zwolnieniu z VAT.
 - Przy zgłoszeniu więcej niż 1 osoby - RABAT 5% dla każdego uczestnika.
 - Cena szkolenia nie obejmuje noclegu. Osoby zainteresowane noclegiem mogą skorzystać z naszej pomocy przy dokonaniu rezerwacji, poniżej informacje o dostępnych możliwościach.
 - SPOSÓB PŁATNOŚCI: Płatność może być dokonana po zrealizowanej usłudze, gdy zgłaszającym jest instytucja publiczna, a także w przypadku innych zgłaszających, o ile taka forma płatności zostanie zaakceptowana przez organizatora. Organizator akceptuje wydłużone terminy płatności. **Prosimy o wskazanie preferowanej formy płatności na formularzu zgłoszeniowym.**
 - Szczegółowe informacje na temat zasad realizacji usługi znajdują się w **Regulaminie**
-