

STRESSZKEZELÉSI TECHNIKÁK TRÉNING

E-000333/2014/D059

A képzés CÉLJA

A képzés célja, hogy megismertesse a résztvevőt a stressz fogalmával, kialakulásával, technikákat, eszközöket, módszereket kapjon, a mindennapokban használható ismereteket beépíthesse életvitelébe, mind a munkahelyen, mind pedig a magánéletében.



A képzés TARTALMA

- Eustressz, distressz érvényesülése az életünkben
- A stresszt okozó események fajtái (stresszorok)
- A stressz fiziológiai és érzelmi-viselkedési tünetei, következményei
- A stressz mérése. Milyen stresszes az életünk?
- Milyen stresszorok vannak jelen a munkahelyi életünkben és a családban?
- Mitől függ a stresszel szembeni egyéni szívósság?
- Egyéni stressz-kezelési technikáink összegyűjtése, tudatosítása
- A stresszel való megküzdés technikáinak kipróbálása, megtanulása (probléma központú megküzdés, érzelem központú megküzdés)
- A munka és a magánélet összehangolása

Megvalósítás:

30 órás, személyes jelenlétű tréning



FÜRKÉSZ HOLDING