



Kursy i szkolenia
Akademia Nauk Stosowanych w Koninie
ul. Przyjaźni 1, 62-510 Konin
tel. 63-249-72-34
www.ans.konin.edu.pl

Załącznik nr 4 do zarządzenia nr 98/2022 Rektora
ANS w Koninie z dnia 1 września 2022 r. w sprawie
utworzenia szkoleń w obszarze tematycznym „biznes
i rozwój osobisty”

SZKOLENIE **„ZARZĄDZANIE STRESEM” [on-line]**

Cel

Celem szkolenia jest zdobycie wiedzy i umiejętności dzięki którym, uczestnicy nauczą się konstruktywnego zarządzania własnym stresem i wykorzystywania jego pozytywnych aspektów dla własnego rozwoju, zwiększą świadomość czynników wpływających wzmacniająco i obniżająco na odporność w sytuacji stresu. W wyniku szkolenia uczestnik: poszerzy wiedzę z zakresu tego, czym jest i jak objawia się stres oraz będzie umiał rozpoznać główne jego źródła w swoim życiu, rozpozna własne postawy i strategie radzenia sobie ze stresem, nabyte umiejętności zarządzania własnymi emocjami oraz pozna metody pracy z tzw. myślami automatycznymi, poszerzy wiedzę na temat różnorodnych metod radzenia sobie ze stresem, w tym pozna ćwiczenia wizualizacyjne, oddechowe, relaksację mięśniową i metody poznawczo-behawioralne, będzie umiał wykorzystać techniki radzenia sobie ze stresem, dostrzeże korzyści płynące ze stresu i proaktywnego radzenia sobie z nim.

Adresaci

Szkolenie skierowane jest do: menedżerów, pracowników różnego szczebla, w tym nauczycieli, rodziców, a także uczniów i studentów.

Prowadzący

Edyta Łoboda-Świątczak - doktor psychologii, wykładowca akademicki, psycholożka kliniczna, coach kryzysowy i terapeutka. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Współpracuje ze środowiskiem szkolnym i biznesowym, ma wieloletnie doświadczenie w zakresie pomocy psychologicznej oraz szkoleń z obszaru profilaktyki społecznej, zdrowia psychicznego, kompetencji miękkich, nowych modeli zarządzania ludźmi, pracy z uczniem. Autorka publikacji naukowych na temat psychologii władzy w organizacji, działania sekt, różnic międzypłciowych.

Program

Tematyka szkolenia:

- stres w pracy – źródła stresu zawodowego,
- gdzie jest stres - analiza własnych postaw wobec stresu i radzenia sobie z nim,
- strategie radzenia sobie ze stresem – autodiagnoza,
- techniki relaksacyjne – przegląd technik i trening relaksacji z wykorzystaniem wybranych technik.

Liczba godzin: 6

Liczba uczestników: 10-15 osób

Odpłatność: 200 zł

Po ukończeniu szkolenia: zaświadczenie o ukończeniu szkolenia