



Czy nie łatwiej byłoby pracować bez napięcia i stresu?

## Cele szkolenia

- Zdiagnozowanie źródeł stresu w pracy i opanowanie jego negatywnych następstw.
- Nabycie umiejętności skutecznej walki ze stresem.
- Poznanie skutecznych metod walki z "wypaleniem zawodowym".
- Redukcja stresu poprzez asertywne reagowanie w sytuacji konfliktu.

FALCO

## Uczestnicy

Szkolenie skierowane jest do osób, które ze względu na natłok zadań zawodowych odczuwają negatywne skutki stresu i chcą go zminimalizować.

FALCO

## Metody szkoleniowe

- Analiza przypadków (case study).
- Ćwiczenia indywidualne i grupowe.
- Dyskusja i wymiana doświadczeń.
- Prezentacja zagadnień.

FALCO

## Dofinansowanie z EFS!

Koszt tego szkolenia wynosi **od 218 do 320 PLN** dla średniej firmy.

Szkolenie trwa dwa dni.

Terminy szkoleń: 18-19.03, 20-21.05.

Miejsce szkolenia: Bydgoszcz

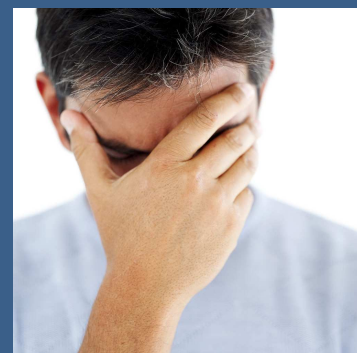
## Program szkolenia

Szkolenie obejmuje zagadnienia:

- Zjawisko stresu; indywidualne metody reagowania w sytuacji stresu.
- Identyfikacja źródeł stresu w pracy.
- Techniki redukcji stresu.
- Przejęcie kontroli nad stresem – metoda czterech kroków.
- Metody zmniejszania stresu.
- Elementy zarządzania sobą w czasie – jako skuteczne narzędzie walki ze stresem.
- Asertywność i praktyczne zastosowanie narzędzi asertywnych.
- Objawy wypalenia zawodowego.
- Fazy wypalenia zawodowego.
- Sposoby utrzymania entuzjazmu w pracy.
- Jak zapobiegać „zatruciu” w pracy?
- Metody „odtruwania”.

**„Jeśli myślisz, że żyjący bezstresowo ludzie o łagodnym usposobieniu nie są w stanie osiągnąć niczego wielkiego w życiu, jesteś w błędzie.”**

**Richard Carlson**



Stres niszczy kreatywność i radość z pracy.

pozytywna zmiana

**FALCO**  
grupa doradczo-szkoleniowa