



# Nowoczesne sposoby radzenia sobie ze stresem

---

Jeżeli chcesz poznać najnowocześniejsze sposoby walki z chorobą naszego wieku - STRESEM - koniecznie zapisz się na to szkolenie. To unikalne szkolenie jest połączeniem wielu obszarów rozwoju poprzez integrację ducha, ciała i umysłu.

W wyniku Warsztatu uczestnicy mogą:

- zaznajomić się z metodą prof Drehera: Jedność ducha i ciała Osobowość immunologicznie silna
- odpocząć dzięki różnorodnym technikom relaksacyjnym,
- poznać je i umieć później zaadaptować do codziennego życia

Cele:

- poznasz nowoczesne metody walki ze stresem
- będziesz mógł je przećwiczyć dzięki zadaniom
- zastosujesz w życiu dzięki wcześniejszym ćwiczeniom
- będziesz bardziej zrelaksowany i przez to szczęśliwszy
- zmieni się Twoje życie, nie tylko jeżeli chodzi o stres, ale i w innych dziedzinach

Aktywizujące metody szkoleniowe:

- Dyskusje moderowane
- Ćwiczenia indywidualne i zespołowe
- Techniki kreatywne
- Scenki i casy
- Testy
- Gry szkoleniowe
- Mini-wykłady

*Pomożemy Ci w Twoim Osobistym Rozwoju*

## PROGRAM

1. Przywitanie ze stresem - nasz wróg czy przyjaciel? (czym jest, rodzaje, stopnie)
2. Jak stres na nas wpływa? (efekty i sygnały)
3. Jego przyczyny i źródła
4. Moja życiowa postawa
5. Test: Czy jesteś silny psychicznie i gotowy na zmiany?
6. Nowe sposoby spojrzenia na stres
  - a. 7 filarów zdrowia i życia bez stresu
  - b. Jakie cechy i postawy sprzyjają odporności na stres
  - c. Czynniki emocjonalny ACE (zauważanie-połączenie-wyrażenie),
  - d. Po co nam zdolność do zwierzeń?
  - e. Jaki wpływ na odporność ma siła charakteru
  - f. Siła asertywności
  - g. Zaufanie i związki jako kolejny czynnik
  - h. Zdrowe pomaganie lekiem na stresy dnia codziennego
  - i. Wszechstronna osobowość to potęga
  - j. Czy uważność czyli skupiony umysł ma znaczenie w stresie?
7. Jak to wszystko zastosować w swoim życiu?
8. Warunki do osiągnięcia RÓWNOWAGI I SPOKOJU
9. Rozpoznanie życiowych priorytetów i kreatywność jako szczepionka na wypalenie
10. Zmniejszenie głównego stresora: presji czasu i zarządzanie sobą w czasie
11. Oddech = życie
12. Zapoznanie z efektywnymi technikami
13. Ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem m.in. metod: autogenicznej Schultza, rozluźniającej napięcia techniki Jacobsona, muzykoterapii, techniki opartej na uważności Mindfulness, przywrócenia swobody w ruchu i działaniu techniki Aleksandra, podstawy Emocjonalnej Techniki Wolności, Wizualizacji i Autosugestii, różnorodnych technik Oddechowych i metod Lowena, i wielu innych.