Fundacja Centrum Promocji Kobiet zaprasza na warsztat

ZARZĄDZANIE STRESEM

Celem warsztatu jest:

- zrozumienie zjawiska stresu
- zdobycie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem

Uczestnicy warsztatu dowiedzą się, czym jest stres, poznają jego przyczyny, przejawy i skutki. Wspólnie zastanowią się, jakie są koszty stresu dla nich samych, a jakie dla ich otoczenia. Poznają możliwości przekucia stresu na swoją korzyść, czyli jak wykorzystać go w motywowaniu się do działania.

Uczestnicy nauczą się sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Poznają i przećwiczą techniki relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe i wizualizacyjne. Dowiedzą się, czym jest inteligencja emocjonalna i jak może pomóc w przeciwdziałaniu skutkom stresu, a także jak wykorzystać zarządzanie czasem oraz planowanie w celu redukcji stresu.

Szczególna uwaga zostanie poświęcona stresowi w pracy.

Program warsztatu:

I. Czym jest stres
1. Stres – przyczyny i przejawy
2. Negatywne skutki stresu
3. Korzyści ze stresu

II. Radzenie sobie ze stresem
1. Techniki relaksacyjne
2. Zarządzanie emocjami
3. Elementy zarządzania czasem i planowanie

Trener:
Amelia Baj – psycholog, trener, absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz Szkoły Głównej Handlowej. Właścicielka firmy szkoleniowo-doradczej Business Talents. Współpracuje z organizacjami pozarządowymi. Specjalizuje się w problematyce rynku pracy. Prowadzi warsztaty z zakresu rozwoju zawodowego i osobistego.

Czas trwania:
6 godzin

Koszt uczestnictwa:
70 zł

Termin i miejsce warsztatu:
Fundacja Centrum Promocji Kobiet, ul. Lwowska 17 lok.3 (róg Koszykowej) w Warszawie
10 kwietnia 2010 godz. 9.00 - 15.00
17 kwietnia 2010 godz. 9.00 - 15.00

ZAPISY:
mailowo: centrum@promocjakobiet.pl, amelia.baj@businesstalents.pl
telefonicznie: (022) 629 92 57, 507 089 448