

Szkolenie:

Umiejętność radzenia sobie ze stresem i pracy pod presją

Organizator: MKG Consulting

Opracowanie i realizacja programu szkoleniowego:

Bruno Żółtowski/Dorota Gdowska

Czas trwania: 2 dni szkoleniowe (2x8 godz.)

Metodologia:

Warsztat zawierający ćwiczenia indywidualne i grupowe, mini wykład wprowadzający do podstawowych zagadnień funkcjonowania pod wpływem stresu, dyskusja, burza mózgów.

Uczestnicy:

Pracownicy działów szczególnie narażonych na warunki stresowe, działu obsługi klienta, obsługi reklamacji. Osoby wykonujące pracę na stanowiskach obarczonych ryzykiem szybkiego wypalenia zawodowego, pracujący pod presją czasu.

Cele szkolenia:

Uczestnicy szkolenia nabędą wiedzę na temat stresu i jego wpływu na funkcjonowanie w pracy. Podczas szkolenia uczestnicy nabędą umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, poznają techniki relaksacyjne oraz metody pomagające rozładować złość i nadmiar negatywnej energii. Celem szkolenia jest uświadomienie sobie zagrożenia wypaleniem zawodowym, skutków wynikających z ignorowania pierwszych symptomów wypalenia, a także wyposażenie uczestników w wiedzę i narzędzia pozwalające samodzielnie zapobiegać wypaleniu w pracy. Celem jest także nabycie przez uczestników wiedzy i umiejętności w zakresie radzenia sobie w sytuacjach trudnych, konfliktowych, będąc jednocześnie pod wpływem silnego stresu.

Efekty szkolenia:

Uczestnicy posiadają wiedzę z zakresu stresu psychologicznego. Potrafią rozpoznać objawy nadmiernego stresu, a także adekwatnie im przeciwdziałać. Każdy uczestnik ma poszerzoną perspektywę w zakresie własnego stanu motywacji do pracy i zmęczenia pracą. Uczestnicy znają i potrafią zastosować techniki relaksowania się. Są zmotywowani do poszukiwania wsparcia zarówno w organizacji, jak i poza nią. Są wyposażeni w wiedzę o narzędziach pozwalających na radzenie sobie w sytuacjach trudnych w pracy.

Program szkolenia:

- **Wprowadzenie do zagadnień psychologii emocji** – m.in. stres psychologiczny i jego rodzaje, przyczyny, następstwa stresu długotrwałego, niepopularne objawy stresu.
- **Autodiagnoza własnego stylu reakcji na stres** – m.in. różnice indywidualne w reagowaniu na stres, własne skrypty zachowań i ich przeniesienie na teren pracy, zakres kontroli nad własnymi emocjami.
- **Stres a wypalenie zawodowe** – m.in. podatność na wypalenie, objawy, sposoby zapobiegania wypaleniu, radzenie sobie w pracy w sytuacji zdiagnozowania wypalenia zawodowego, praca nad automotywacją,
- **Techniki relaksacyjne i metody wspomagające radzenie sobie z trudnościami** – techniki relaksowania ciała, praca z oddechem, praca nad przekonaniami, aktywne metody rozładowania złości, tworzenie „banku zasobów”, odreagowanie.
- **Radzenie sobie ze stresem i praca pod presją** – m.in. praktyczne zastosowanie „banku zasobów” w codziennym życiu, tworzenie własnej siatki wsparcia, korzystanie z zasobów własnych i organizacji, komunikacja w organizacji pod wpływem stresu, techniki komunikacyjne związane z pracą w stresie.

Prowadzący:

Dorota Gdowska - trener biznesu, pedagog. Pedagog, trener warsztatów umiejętności psychospołecznych i treningu interpersonalnego, w trakcie certyfikacji na trenera rekomendowanego przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Absolwentka Akademii Pedagogicznej w Krakowie i Studium Psychologicznego Treningu Grupowego i Warsztatu Umiejętności Społecznych w Krakowie. Ukończyła studia podyplomowe Psychospołeczne strategie kierowania i zarządzania zasobami ludzkimi. Aktualnie studiuje podstawy oddziaływań terapeutycznych na Uniwersytecie Jagiellońskim. Przeprowadziła ponad 2300 godzin szkoleń i warsztatów. Prowadziła szkolenia między innymi dla Tauron Ciepło S.A., Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej Tychy, Domu Mediowego Starcom.

Bruno Żółtowski - trener biznesu, psycholog. Absolwent Szkoły Trenerów Biznesu Moderator i studiów doktoranckich Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Aktualnie w trakcie przygotowania do certyfikacji w międzynarodowej organizacji coachingowej ICF. Zrealizował ponad 10 000 godzin szkoleniowych. Prowadzi szkolenia dla biznesu, pracowników instytucji budżetowych. Specjalizuje się w psychologii pamięci i uczenia się. Od 2005 roku wyszkolił kilkudziesięciu trenerów. Współpracuje z Wszechnicą Uniwersytetu Śląskiego. Autor podręczników z zakresu mnemotechnik i efektywnego uczenia się. Szkolił między innymi dla: Szkoły Trenerów Biznesu Moderator, JTEKT Europe Bearings, Domu Mediowego MediaOn, Górnośląskiego Towarzystwa Lotniczego, Hewitt Associates.