

„Jak sobie radzić w sytuacjach stresujących w dobie pandemii COVID-19”

10.12.2020 (czwartek)

PROGRAM SZKOLENIA

godz. 10.00 – 13.00



Centrum Usługowo-Doradcze w Euroregionie Pomerania
ul. Piastowska 62 72-600 Świnoujście
Telefon: +48 727 794 930, +48 737 198 799, cud@um.swinoujście.pl

Program szkolenia:

CZEŚĆ I/ 10:00-10:50

Czym jest stres?

- definicja – „zdrowy” i „niezdrowy” stres,
- przyczyny powstawania, indywidualna podatność, skutki stresu na poziomie zachowań, emocji i przekonań,
- koszty stresu, model stresu.

Źródła stresu w pracy

- wpływ nieobiektywnego sposobu oceny pracy na poziom stresu,
- presja czasu,
- presja efektu,
- presja innych osób,
- presja własna jako czynnik stresu.

Stres rozumiany bywa rozmaicie, a w języku potocznym ma konotację głównie negatywną. Pierwsza część zajęć poświęcona będzie zatem omówieniu pojęcia stresu oraz podstawowych ustaleń teoretycznych na jego temat. Uczestnicy będą mieli okazję zastanowić się nad własnym sposobem odczuwania stresu i podstawowymi konsekwencjami stresu w życiu.

PRZERWA 10:50-11:00

CZEŚĆ II/ 11:00-11:30

Wzorce reakcji na stres w pracy

- naturalne wzorce reakcji – atak/obrona,
- zachowania agresywne i bierno-agresywne,
- asertywność, czyli zachowania pomiędzy agresją, uległością i lekceważeniem,
- obrona swoich praw w relacjach z innymi.

Jeden z podstawowych wzorców uruchamianych w sytuacjach trudnych polega na uciekaniu się do reakcji agresywnych lub obronnych, co na ogół nie jest najkorzystniejszym sposobem poradzenia sobie z zaistniałą trudnością i powoduje w konsekwencji nasilenie się stresu. W tej części zajęć uczestnicy będą mieli okazję do zapoznania się z podstawowymi ustaleniami na temat asertywności jako jednego ze sposobów reagowania w sytuacjach trudnych, pozwalającego uniknąć nasilenia się stresu. Ta część zajęć zakończy się wypełnieniem testu pozwalającego zdiagnozować własne preferencje w obszarze reagowania w sytuacjach stresujących.

CZEŚĆ II/ 11:30-12:00

Mój sposób reagowania na stres własny i innych osób w organizacji dobie pandemii COVID-19

- jak rozpoznawać oznaki własnego pobudzenia emocjonalnego?
- jak rozpoznawać swój sposób reakcji na stres?
- jakie są konsekwencje stosowania intuicyjnych sposobów rozładowywania stresu?
- radzenie sobie z własnym gniewem i złością,
- radzenie sobie z negatywnymi konsekwencjami stresu kolegów i współpracowników,
- asertywne wyrażanie emocji – rola ekspresji.

W tej części zajęć zajmiemy się różnymi sposobami radzenia sobie ze stresem w pracy. Uczestnicy poproszeni zostaną o omówienie sposobów, jakie stosują na co dzień w radzeniu sobie ze stresem. Posłużą to do stworzenia listy aktywności mogących blokować stres lub pomagających go rozładować. Postaramy się również zdefiniować korzystne i dysfunkcyjne sposoby radzenia sobie ze stresem. Następnie uczestnicy szkolenia wezmą udział w serii krótkich „eksperymentów”, mających pomóc im zdefiniować własne preferencje w obszarze radzenia sobie ze stresem i poszukać nowych, dopasowanych do własnego wzorca reakcji na stres, sposobów.

PRZERWA 12:00-12:10

CZEŚĆ III/ 12:10-13:00

Sposoby radzenia sobie ze stresem

- profilaktyka,
- techniki redukujące poziom stresu,
- praktyczne porady chroniące przed stresem,
- negatywne konsekwencje braku rozładowania napięcia.

Asertywność w pracy, czyli stanowcze, ale łagodne załatwianie codziennych spraw

- asertywność, czyli zachowania pomiędzy agresją, uległością i lekceważeniem,
- asertywne wyrażanie myśli - argumentacja i perswazja, czyli jak precyzyjnie i nieagresywnie ujawniać własną opinię,
- obrona swoich praw w relacjach z pracownikami,
- taktowne odmawianie,
- asertywne radzenie sobie z krytyką i atakiem (przyjmowanie ocen),
- radzenie sobie z własnym gniewem i złością.

Uczestnicy będą mogli zapoznać się z podstawowymi ustaleniami na temat asertywności po to, aby umieć rozróżnić pomiędzy zachowaniami asertywnymi a zachowaniami o charakterze uległości i agresji. Asertywne zachowanie pozwala na budowanie relacji opartych na zasadzie partnerstwa i zaufania.

Uwaga! Treść merytoryczna jest przykładowa i może ulec zmianie w trakcie trwania szkolenia w związku z potrzebami Uczestników i przebiegiem zajęć

Trener prowadzący:**Anna Krawulska - Biegańska** – psycholog, trener, asesor, coach, autorka projektów rozwojowych

Autorka projektów rozwojowych dotyczących m.in. budowania i implementacji **systemów ocen pracowników**, wdrażania **wartości do organizacji**, cykli **szkoleń dla menedżerów, trenerów wewnętrznych i talentów**. Prowadzi **coaching i konsultacje indywidualne** dla kadry zarządzającej różnego szczebla. Jako asesor tworzy i realizuje badania **Assessment i Development Center**. Projektuje i realizuje **badania satysfakcji pracowników** oraz badania oceny pracownika metodą **270/360 stopni**. Jest ekspertem w obszarze usprawnienia **komunikacji wewnętrznej**.

Posiada certyfikaty: TA 101 w zakresie Analizy Transakcyjnej (wydany przez European Association for Transactional Analysis), certyfikat European Association for Psychotherapy oraz DiSC Certification. Jest członkiem zespołu poznańskiego Ośrodka Psychoterapii i Treningów Psychologicznych AION. Prowadzi również zajęcia w ramach podyplomowych studiów MBA na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

W pracy trenerskiej specjalizuje się w realizacji szkoleń z zakresu rozwijania kompetencji menedżerskich, komunikacji wewnętrznej, zarządzania czasem, radzenia sobie ze stresem oraz train the trainers.

Od początku swojej pracy w zawodzie trenerka prowadziła projekty rozwojowe dla takich firm jak:

Aesculap Chifa B. Braun, Albis, Amica Wronki, AVK Polska, Avon Cosmetics, BASF Poliuretany, Berker, Bolsius, BP Europa SE, Brugman, Convert, DanHatch, Dolnośląska Fundacja Transplantacji, Duni, DWS Draexlmaier, Eckert, Essel Propack, Etex Building Performance, Euroline, Europol, Euroverlux, Everen, EWE Energia, Exalo Drilling, Firestone Industrial Products, FPC, Fresenius Medical Care, GJC Inter Media, Gonvarri, Górażdże Cement, Grundfos Pompy, Guardian, Hempel Manufacturing, Hermes, IBB Andersia Hotel, Ikea Industry Poland, Imperial Tobacco, Inea, ITM Baza Poznańska, Janipol, JMK, John Deere, Kärcher, Keller, KGHM, Krahn Chemie, Kruk, Kromberg & Schubert, Leopold, Lisner, M&W Spedition, Man Accounting Center, Maripol, Maszoński, MM Brown, Navikon, Netbox, Nickel Development, Novartis Poland, Novol, Pałac Mierzęcin, Pfeifer & Langen, Phoenix Contact, Piotr i Paweł, Plasticos Durex, PLI Logistik & Service, Polinova, Polipol, Polskie Stowarzyszenie Centrów Ogrodniczych, Postal, PROFIm, Amcor Flexibles Złotów, Radisson SAS centrum Hotel, Remar Rhenius Ronal, Schattdecor, Shapers', Siniat, Solaris Bus & Coach, Spectrum Brands, Stanley, Steico, Strabag, Strauss Cafe, Swisspor Polska, Tbmeca, Topex, Transpost, TUI Polska, Uesa, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Walsroder, Vasco Group, Vestas, Vetoquinol Biowet, Voestalpine Rotec, Volkswagen Group Polska, Volkswagen Motor Polska, Volkswagen Poznań, VOSS Automotive, VOSS Fluid, Wavin Metalplast, Werner Kenkel, Wielkopolska Grupa Prawnicza.