



Stress management

Prema definiciji stres je određeni pritisak ili napetost, a uzrokovan je našom reakcijom na određene događaje u našem životu, a ne na događaje same po sebi. To znači da svaka osoba može drugačije reagirati na isti događaj. Nije svaki stres negativan.

Na treningu stres managementa upoznat ćete se s važnošću upravljanja stresom u poslovnom i svakodnevnom životu.

Naučiti ćete kako kontrolirati neželjene emocije i psihički stres koji vam može štetiti.

Kome je trening namijenjen?

Trening je namijenjen poslovnim ljudima i pojedincima koji su u svakodnevnom privatnom i poslovnom životu izloženi stresnim situacijama te žele naučiti kako se nositi s njima.

Što polaznik dobiva?

Nakon završenog treninga imati ćete znanja i vještine o tome:

- što je stres;
- koji su uzroci stresa;
- koje su vrste stresa;
- prepoznati simptome stresa;
- kako stres utječe na zdravlje;
- kako komunikacija utječe na smanjenje razine stresa;
- kako biti u željenom stanju i na taj način prevenirati stres.

Program treninga:

1. O stresu

- što je stres?
- simptomi stresa
- vrste stresa
- uzroci stresa
- stresne reakcije i utjecaj stresa na zdravlje
- stres na radnom mjestu

2. Komunikacijski model

- utjecaj okoline na naše stavove, osjećaje i ponašanje
- problem internog filtriranja objektivnih informacija
- utjecaj vrijednosti i uvjerenja na filtriranje informacija
- izgrađivanje pozitivne unutarnje slike o sebi kao preduvjet za uspješnu prevenciju stresa
- promjena unutarnjeg stanja promjenom ponašanja

3. Ego stanja

- struktura osobe prikazana kroz ego-stanja Roditelja, Odraslog i Djeteta
- funkcionalna analiza ego stanja
- postizanje autonomije uravnoteženjem vlastitih ego-stanja što utječe na prevenciju stresnih situacija

4. Vještine korištenja pozitivnih stanja

- prevencija stresa
- korištenje pozitivnih stanja kod rješavanja svakodnevnih izazova i problema koji pridonose povećanju stresa
- tehnika za korištenje vlastitih potencijala u situacijama koje izazivaju stres

Trajanje treninga:

- Trening stres managementa je jednodnevni trening koji će se održati 24.4.2014. od 14-20h

Informacije o predavaču

Jelena Vrsaljko - voditelj treninga Jelena je 1997. diplomirala na Studiju za socijalni rad te stekla zvanje socijalnog radnika. Ima tri godine iskustva kao odgajatelj u dječjem domu. U Prosperiti je završila praktičarski trening 2003. i majstorski trening 2004. godine. Bila je asistent na praktičarskom treningu. U ljeto 2006. certificirana je za trenera NLP-a, HNLP-a te coacha u Neuroenergetics - Internacionalnom institutu za Humanističku neurolingvističku psihologiju, Lancaster, SAD. 2006. završila je četverogodišnji Studij transakcijske analize u Zagrebu.