



Stresszkezelés tréning

A Boldogság Sikerre Motivál.

A stresszkezelés tréning témakörei:

1. Megismerkedés a stressz fogalmával, jellemzőivel, testre gyakorolt hatásaival
2. Egyéni stresszoraink felismerése, valamint a negatív stressz konkrét eseteinek felfedezése a saját életünkben
3. A stresszkezelés belvilági kezelése (gondolati, érzelmi szinten) - Mindfulness (Tudatos jelenlét pszichológiája) technikákkal és külvilági feloldása
4. Hogyan oldjuk a stresszt élet-szervezési megoldásokkal mind munkahelyi, mind magánéleti területen (Flow élmény jellemzői és fontossága)
5. A hatékony energia és időbeosztás metodikájának elsajátítása és a folyamatos összhangteremtés a frusztráció megelőzésére
6. A Burn Out tudatos megelőzése, az állapot felismerése és jellemzőinek felfedezése, valamint feloldása figyelembe véve az egyéni sajátosságokat
7. Hatékony stresszkezelési technikák kialakítása egyénre szabottan
8. Miképp és miből tudok extra erőt és nyugalmat meríteni (gyakorlatokkal) amikor szükségét érzem?
9. A testtartás és táplálkozás, valamint a légzés szerepe a stresszes állapot kialakulásában

A tréningek során alkalmazandó technikai eszközök:

Előadóterem
Projektor
Számítógép (laptop, tablet)
Flipchart

A Tréningen résztvevő trénerek létszáma: 2 fő tréner

A tréning nap tervezett menete:

- Elméleti tudás megosztása (segédanyagok biztosításával)
- Saját stresszoraink és ránk jellemző stresszhelyzetek felfedezése
- Mindfulness, helyzet specifikus, meditációs, és légzőgyakorlatok gyakorlása
- A Flow élmény jelenlétének kialakítása Életünkben - Írásbeli gyakorlat
- A BurnOut állapot vizsgálata saját életünkben, megoldási javaslatok felállítása
- Az extra erő és nyugalom elérésének lehetőségei bármely pillanatban (gyakorlatok)

A stresszkezelésnek két alapvető irányát különböztetjük meg. Az első annak a stressznek az oldása, amely egy adott pillanat értelmezéséből, annak bekövetkeztéből, bizonyos tényezők fennállása esetén lép működésbe (sürgetés, határidő-nyomás, stb.). A másik azt a fajta stresszt kezeli, amely kialakul, vagy kialakítunk, egyre inkább erősödik és szinte folyamatosan jelen van az Életünkben (Burnout).

A tréning első részében, a stressz fogalmának és jellemzőinek tisztázása után az életünkben meglévő stresszorok felfedezésével, az azokra adott belső gondolati, érzelmi és cselekvési reagálási mintáink megfigyelésével foglalkozunk. Ezek túlnyomó része kezelhető egy más típusú hozzáállással, inger-válasz reakció módosításával, vagy akár könnyen követhető légzőgyakorlatokkal, egyszerű technikákkal. Mindegyikre több megoldást is megismerünk és begyakorlunk, a személyes stresszhelyzetünk és jellemzőink függvényében.

A tréning második felében azzal a stresszel foglalkozunk, amely akár Burnout állapothoz is vezethet, és bizonyos folyamatok megléte, egyensúlytalansága, vagy hiánya esetén egyre inkább jelen van az egyén életében. Ebben a helyzetben leginkább az életünk ritmusának, céljainak, mindennapi körülményeinek átszervezése, tudatos és megalapozott átalakítása, és ezzel összhangban a megelőzésre törekvés a leghatékonyabb megoldás.

Ha tudatosan tervezzük az Életünket, és legfőképpen a munkánkat, a hivatásunkat, akkor egy nagyon fontos tényező-csoportot szükséges figyelembe vennünk. Mégpedig azt, hogy a Csíkszentmihályi Mihály magyar pszichológus által összeállított és elnevezett Flow élmény a mindennapos munka- és élettapasztalatunk legyen. Ennek összetevői:

1. A mindennapi munkánk, hivatásgyakorlásunk kihívást jelentő, de megvalósítható tevékenységekből álljon.
2. Világos céljaink legyenek, és folyamatos visszacsatolást kapjunk a haladásunkról.
3. A hivatásunk közbeni tevékenységek figyelmet és fókuszot igényeljenek.
4. Leljük örömeinket az adott tevékenységekben, képesek legyünk feloldódni azokban.
5. Az éntudatunk képes legyen pozitív értelemben növekedni, magába foglalni több embert, tényezőt (pl. egy csapatnak, egy szervezetnek a fontos része vagyok)
6. Saját magunk feletti kontroll érzése (cselekvési, időbeosztási szabadság).

Amennyiben ezen tényezők közül pár tartósan nem jelenik meg az egyén életében, és esetleg még túlterheltséggel, túlhajtottsággal, vagy nagy nyomással párosul, akkor a folyamatos stressz, esetleg Burnout állapot is jellemző lehet ránk, amely mielőbbi feloldást, megoldást kíván a további hatékony és derűs munkavégzés megvalósításáért.

A tréning zárásaként írásbeli gyakorlatok formájában a résztvevők kiderítik, hogy a Flow élmény mely tényezőjét lehetne előidézni, vagy erősíteni életükben, ezen felül személyre szabottan felfedezzük, hogy konkrétan miképp juthatunk extra erőhöz és nyugalomhoz bármely pillanatban amikor szükségét érezzük.

A tréning során szerezhető kompetenciák:

1. Résztvevő képes lesz felfedezni a saját stresszorait.
2. Résztvevő elsajátítja a számára hatékony külvilági és belvilági stresszkezelési technikákat.
3. Résztvevő tisztába kerül a Flow élmény jellemzőivel és kialakításának módjával a Burn Out megelőzése vagy feloldása és a motivált munkavégzés céljából.
4. Résztvevő elsajátítja azon technikákat, amelyekkel extra erőt és nyugalmat képes megélni.

Tréning időtartama: 1 nap

Tréning létszám: 10-20 fő

Utánkövetés: Egyéni és Team coaching