

Szkolenie:

Rezyliencja – jak wzmacniać odporność psychiczną

Tytuł szkolenia: Rezyliencja jak wzmacniać odporność psychiczną

Czas trwania: 2 dni

Kontakt w temacie organizacji szkolenia:

Go Skills:

tel.: +48 881 203 303

email: info@goskills.pl

www.goskills.pl

Wstęp

Ostatnie miesiące bardzo wyraźnie pokazały, że nie wszystko możemy zaplanować, nie na wszystko możemy mieć wpływ. Świat VUCA stał się naszą codziennością. Sytuacja epidemiologiczna, niepewność z nią związana oraz ograniczone kontakty społeczne mogły być katalizatorem trudnych sytuacji w życiu wielu ludzi. Sytuacje kryzysowe mają swoje odzwierciedlenie zarówno w pracy jak i w życiu prywatnym. Im trudniejszych życiowych sytuacji doświadczamy, tym trudniej jest nam efektywnie pracować. Problemy w pracy, mogą wpływać na nasze życie prywatne; życie prywatne może wpływać na życie zawodowe. Dlatego tak ważną inicjatywą jest wspieranie pracowników w umiejętnościach określanych jako „odporność psychiczna”.

Cele szkolenia

Szkolenie, które Państwu proponujemy:

- wzmocni odporność psychiczną uczestników
- pomoże im zrozumieć emocje i pozwoli ukierunkować je konstruktywnie
- nauczy uczestników racjonalnego reagowania w trudnej, stresującej sytuacji
- nauczy profilaktyki, dzięki której lepiej poradzą sobie w trudnej sytuacji
- wesprze nawyki budujące rezyliencję
- nauczy uczestników techniki budujące ich odporność psychiczną, które mogą wykorzystać w swoim życiu
- przekaze wiedzę, którą uczestnicy w naturalny sposób, będą mogli przekazywać dalej w organizacji
- przygotuje uczestników do przeprowadzania rozmów wspierających z pracownikami

Korzyści dla uczestników

- Lepsze radzenie sobie ze stresem - uczestnicy nauczą się, jak zmniejszyć wpływ stresu na swoje życie, dzięki czemu będą lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach
- Wzrost poczucia kontroli - szkolenie pomaga uczestnikom zwiększyć poczucie kontroli nad swoim życiem i sytuacjami, w których się znajdują
- Poprawa zdolności radzenia sobie z trudnościami - uczestnicy szkolenia nauczą się, jak skutecznie radzić sobie z problemami i trudnościami, które napotykają w swoim życiu
- Zwiększenie samoświadomości - szkolenie pomoże uczestnikom lepiej poznać siebie, swoje emocje i potrzeby, co przyczyni się do zwiększenia ich samoświadomości
- Poprawa relacji interpersonalnych - uczestnicy nauczą się, jak lepiej komunikować się z innymi i budować pozytywne relacje z ludźmi w swoim otoczeniu
- Zwiększenie poziomu energii i motywacji - uczestnicy nauczą się, jak utrzymać pozytywny nastrój i zwiększyć swoją motywację do działania
- Poprawa jakości życia - szkolenie przyczyni się do poprawy jakości życia uczestników poprzez wzmocnienie ich odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie z trudnościami

Metody pracy

Szkolenie zawiera w sobie zarówno warstwę teoretyczną, jak i praktyczną. Podczas pracy szkoleniowej będą wykorzystywane metody aktywizujące uczestników oraz umożliwiające im ćwiczenie umiejętności. Praca szkoleniowa będzie skoncentrowana na tworzeniu indywidualnych rozwiązań z wykorzystaniem narzędzi menedżerskich, z którymi uczestnik zapozna się podczas szkolenia. Praktyczna część odnosi się do doświadczeń trenera, może także odnosić się do materiału wniesionego przez grupę.

Zagadnienia, które poruszamy:

Rezyliencja – jakie nawyki pomagają wzmacniać swoją odporność psychiczną?

1. Odporność psychiczna – czy można zacząć mniej czuć? inaczej odczuwać? wpływać na własne emocje? Co realnie mogę zrobić, żeby zwiększyć swoją odporność psychiczną?
2. Czy stres ma rzeczywiście negatywne konsekwencje? Jak H. Seyle, autor pojęcia „stres” zrujnował nam życie? – czyli co się stało, gdy w badaniach pojawiło się słowo stres?
3. Fakty i mity na temat stresu – na czym polega reakcja stresowa? Co i w jaki sposób mogę kontrolować? Kiedy stres jest „dobry”? Kiedy stres ma negatywne konsekwencje? Dobry i zły stres – dlaczego nie da się mieć „bezsresowego życia”?
4. Świadome ćwiczenie odporności psychicznej – jakie nawyki pomagają zwiększać odporność psychiczną? Co ćwiczyć? Jak ćwiczyć? Kiedy ćwiczyć?

Poznawcze sposoby radzenia sobie ze stresem, emocjami. Zdrowe nawyki w myśleniu – w jaki sposób można wpływać na sytuacje, które wywołują emocje?

1. Co mogę zmienić w swoim „przeżywaniu”? Czy chcę to zmienić? – dlaczego tak trudno pracować nad przekonaniem?
2. Model RTZ - jak przekonania wpływają na nasze emocje? Jak za pomocą myślenia wspierać odporność psychiczną?
3. Praca na zasobach – świadomość mechanizmów, które ułatwiają poradzenie z trudną sytuacją. Jak wykorzystywać swoje „zasoby” w trudnych, stresujących sytuacjach?
4. Poczucie szczęśliwości? Praca z „najlepszą wersją samego siebie”? – co warto zrobić w ramach profilaktyki radzenia sobie z trudnymi sytuacjami?
5. Pozytywny sens kryzysu – jak to, co przeżyliśmy może pomóc nam w radzeniu sobie z trudną sytuacją?

Podstawy interwencji kryzysowej dla lidera , czyli jak wspierać pracowników w trudnych sytuacjach życiowych?

6. Schemat rozmowy wspierającej – jak rozmawiać z pracownikami, u których dostrzegasz „spadek motywacji”, „pogorszenie funkcjonowania w pracy”?
7. O co mogę zapytać pracownika? Co mogę ustalić? Dlaczego warto rozmawiać z pracownikami w trudnych sytuacjach życiowych?
8. Kryzys w życiu pracownika – jak mogę się zachować, gdy pracownik przeżywa żalobę, stratę, rozwód, traumę? Jak rozmawiać z pracownikiem w sytuacji, w której wiesz co stało się w jego życiu? Schemat interwencji kryzysowej
9. Czy ta sytuacja wymaga mojego zaangażowania? Kogo mogę prosić o pomoc? Czy ta sytuacja wymaga reakcji? Jak przygotować się do rozmowy wspierającej? – diagnoza sytuacji trudnej.