



KONTROLA STRESA

OPIS PROGRAMA



CILJANA SKUPINA

Ovaj trening namijenjen je menadžerima, voditeljima kao i svima drugima koji žele uključiti učinkovitu "Kontrolu stresa" u svoj osobni razvojni plan.

Čini li vam se često kako skriveni neprijatelj radi protiv vas potkopavajući vašu fizičku i psihičku snagu? Ili da niste u mogućnosti ostvariti svoje pune potencijale? Ili da se ne možete nositi s pritiskom koji nosi život? Ili da vaše veze s ljudima nisu više skladne? Ne brinite. Niste jedini koji se nose s tim osjećajem. Većina menadžera i voditelja širom svijeta osjeća isto.

Ovaj skriveni neprijatelj izvor je mnogih negativnih emocija poput ljutnje i frustracija i uzrok je mnogih psihosomatskih bolesti. Ne dozvoljava vam da dostignete svoje pune potencijale i štetno utječe na vaše odnose s drugima. Također stvara i zdravstvene probleme – fizičke i emocionalne. Ali, ovaj se neprijatelj može pobijediti ispravnim načinom razmišljanja. Na kojeg neprijatelja mislimo? Naravno, dobro ste pogodili – radi se o STRESU! U današnjem svijetu stres štetno utječe na svачiji život.

U današnjem natjecateljskom okruženju, menadžeri su posebno izloženi visokoj razini stresa u profesionalnom i u privatnom životu. Zahvaljujući njihovim rastućim težnjama i ambicijama, oni žele napraviti puno stvari istovremeno i u što kraćem roku. Oslonci koje imaju postaju sve slabiji pa se suočavaju s izazovom usklađivanja osobnog i profesionalnog života.

Mi ne možemo kontrolirati sve događaje i okolnosti koje dovode do stresnih situacija, ali svakako možemo naučiti kako da promijenimo našu reakciju na njih. DOOR-ov trening "Kontrola stresa" pomoći će vam da vodite harmoničniji život.

TEME

- Omogućavanje uvida u stres – njegove uzroke i odgovor na njih
- Prikazivanje trenutnog reagiranja polaznika na stres
- Pružanje metodologije za uspješno savladavanje stresnih situacija
- Pomoć u razumijevanju veze između stresa i zdravlja
- Stvaranje osobnog akcijskog plana za postupno smanjenje stresa i učinkovitije nošenje s njim

CILJEVI

Po završetku ovog treninga polaznici će:

- Prepoznati stres i njegove uzroke
- Spoznati kako se trenutačno nose sa stresom
- Primijeniti različite metode učinkovitog svladavanja stresnih životnih situacija
- Razumjeti vezu između stresa i zdravlja
- Proširiti osobnu “zonu udobnosti”
- Naučiti specifične tehnike opuštanja i tehnike disanja
- Stvoriti osobni akcijski plan za postupno smanjivanje stresa i učinkovitije nošenje s njim

PRISTUP

Trening je intenzivan, iskustven i traži aktivno sudjelovanje polaznika.

Trajanje treninga je 1 dan.

DOOR[®]

TRAINING & CONSULTING
HRVATSKA

Vrata Znanja d.o.o.

Dugoselska 10

10000 Zagreb

tel: 01/ 230-8061

info@doortraining.hr

www.doortraining.hr