



PROGRAM WARSZTATÓW Z „ZARZĄDZANIA STRESEM”

- 1. Wprowadzenie w problematykę. Samoocena przeżywanego stresu (4 h)**
 - ✓ Eustres i dystres. Czy wszystkie stresory mają negatywny wpływ na nasze życie?
 - ✓ Praktywność/reaktywność. Krąg zainteresowań i krąg wpływu. Postawa wobec otaczającej nas rzeczywistości – model SOR.
 - ✓ Analiza doświadczanych sytuacji - ćwiczenia

- 2. Strategie radzenia sobie ze stresem (4h)**
 - ✓ Strategia zorientowana na problem
 - ✓ Strategia zorientowana na emocje
 - ✓ Strategia zorientowana na wsparcie społeczne
 - ✓ Strategia zorientowana na unikanie (zaprzeczanie/oderwanie)

- 3. Korzystanie/udzielanie wsparcia społecznego w sytuacji stresowej (2h)**
 - ✓ Rodzaje wsparcia (instrumentalne, emocjonalne, wartościujące)
 - ✓ Wsparcie oczekiwane i otrzymane

- 4. Wypalenie zawodowe jako efekt nieadekwatnych strategii radzenia sobie ze stresem (2 h)**
 - ✓ Etapy wypalenia zawodowego
 - ✓ Objawy wypalenia zawodowego

- 5. Tworzenie własnej strategii zarządzania stresem (4h)**
 - ✓ Profilaktyka antystresowa – koncepcja czterech pokoi E.Foley
 - ✓ Koncentracja na zasobach
 - ✓ Jak nie gonić za własnym ogonem- elementy treningu uważności