



## ***Stresszkezelés***

**A képzés célja:** A stressz összetettségének megismerése, képesség a tudatos kezelésére.

A program során többféle gyakorlati és elméleti (kognitív, relaxációs) segítséget adunk a résztvevőknek a magas stressz kezeléséhez. Ezenfelül, kitérünk a reziliencia témájára is, amely a hosszú távú ellenálló képességünk kialakításának módszertana.

### ***Célcsoport:***

- Vezető és nem vezető kollégák egyaránt

### ***Időtartam / formátum:***

- 2x8 óra F2F képzési formában
- 4x4 óra virtuális képzési formában

### ***Résztvevők, oktatók:***

- Személyes: 6-12 fő
- Virtuális: 5-8 fő
- 1 trénerrel

### ***Módszertani / képzési elemek:***

- Programra szabott kérdőív
- Digitális felkészülési anyagok
- Peer coaching a tréning alkalmak között / után

### ***A programhoz ajánlott Skillsoft tanulási modul:***

MANAGE STRESS TO OPTIMIZE YOUR PERFORMANCE

### **Témakörök:**

- Mi a stressz? Tünetek és okok
- Stressz és teljesítmény
- Negatív és pozitív stressz
- Az optimális stressz szint megtalálása a fenntartható magas teljesítményhez
- 8 féle munkahelyi stresszor elemzése
- Stresszkezelés 2 tényezője: tét és erőforrások
- Beszámolók az egyéni akciótervek megvalósításáról
- Kognitív viselkedésterápiás módszerek a stressz kezelésében
  - ABCD módszer
- 3 belső stressz forrás: projekció, identifikáció és fixáció
- Krónikus stressz és a kiégés jeleinek felismerése
- Mi a reziliencia?
- Miként támogatja karrierünket a reziliencia?
- A reziliencia 6 tényezője:
  - Jövőkép
  - Érzelmi szabályozás
  - Problémamegoldás
  - Egészség
  - Optimizmus
  - Együttműködés
- Személyes Reziliencia Audit
- Relaxációs módszer a stressz csökkentésére