

STRESSZ-KEZELÉS

A program célja

A jól bevált és könnyen alkalmazható stressz-kezelési módszerek és relaxációs technikák elsajátításával növelni a résztvevők személyes elégedettségét, hatékonyságát, ezáltal is elősegíteni a kiegyensúlyozott munkahelyi teljesítményt.

Kiknek ajánljuk?

Programunkat ajánljuk mindazoknak, akik életében túlzott mértékű stressz van és szeretnék ezt hatékonyan csökkenteni.

A program eredményei

A résztvevők képesek lesznek:

- Felfedezni egyéni stressz-tényezőiket életük minden területén.
- Tőkét kovácsolni stressz-kezelési erősségeikből.
- Lecsökkenteni, vagy eltüntetni az általános napi stressz-okozókat.
- Meghatározni stressz-kezelési készségeik fejlesztendő területeit.
- Fejleszteni probléma-megoldó készségeiket kreatív lehetőségek találása érdekében.
- Hatásosabban és tárgyilagosabban kommunikálni.
- Kölcsönös támogatáson és bizalmon alapuló, jobb minőségű kapcsolatokat építeni.
- Növelni a munkahelyi teljesítményt, miközben fejlesztik az életükkel való elégedettségét.
- Felismerni a burn out jelenségét, okait, a burn out fizikai-emocionális-mentális tüneteit.
- A kiégéshez vezető folyamat lépéseit.
- A fizikai-emocionális-mentális egészség megőrzéséhez szükséges egészséges időbeosztást.
- Képesé válnak a saját viselkedési karakterükből adódó főbb stressz-források felismerésére és kezelésére.
- Képesé válnak határaik reális felismerésére és elismertetésére.
- Szociális készségeik fejlesztésére és kamatoztatására a terhek megosztása érdekében.
- Megküzdési erőforrásaik működtetésére.

Módszer

A tréning résztvevői kitöltik a [StressScan](#) kérdőívet, amelynek alapján átfogó térképet kapnak saját stressz-tényezőikről, és a stressz-kezelési stratégiáikról. A kérdőív eredményei alapján testreszabott akciótervet dolgoznak ki a stressz lépésről lépésre történő leküzdésére.

A program résztvevői ingyenes kitöltési lehetőséget kapnak a [StressScan](#) teszthez, melynek riportját a programon kapják meg!