

STRESSZ-KEZELÉS ÉS ELÉGEDETTSÉG A MUNKA ÉS A MAGÁNÉLET EGYENSÚLYA

A program célja

Jól bevált és könnyen alkalmazható életszervezési, stressz-kezelési módszerek és relaxációs technikák elsajátításával növelni a résztvevők munkahelyi és magánéleti elégedettségét, hozzájárulni a kiegyensúlyozottabb, boldogabb életük alakításához.

Kiknek ajánljuk?

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

A résztvevők képesek lesznek:

- Fejlesztani probléma-megoldó készségüket kreatív megoldások találása érdekében
- Lecsökkenteni, vagy eltüntetni az általános napi stresszokozókat
- Meghatározni készségeik fejlesztendő területeit
- Hatásosabban és tárgyilagosabban kommunikálni
- Kölcsönös támogatáson és bizalmon alapuló, jobb minőségű kapcsolatokat építeni
- Növelni a munkahelyi teljesítményt, miközben fejlesztik az életükkel való elégedettséget
- A fizikai-emocionális-mentális egészség megőrzéséhez szükséges egészséges időbeosztást készíteni
- Képesé válnak a saját viselkedési karakterükből adódó főbb stresszforrások felismerésére és kezelésére
- Képesé válnak határaik reális felismerésére és elismertetésére
- Szociális készségeik fejlesztésére és kamatoztatására a terhek megosztása érdekében
- Kollegiális tanácsadásra egymásnak egy saját stresszhelyzettel kapcsolatban
- Az egyéni és a szervezeti motiváció összefüggésének kezelésére
- Megküzdési erőforrásaik működtetésére a gyakorlatban