

## Zarządzanie emocjami i wzmacnianie odporności psychicznej

### Program

#### PROGRAM SZKOLENIA

1. **Wprowadzenie do zarządzania emocjami:**
  - a. jak wygląda nasza rzeczywistość w okresie koronawirusa?
  - b. stres chroniczny i jego objawy na poziomie ciała, myśli, emocji i zachowania,
  - c. czym są emocje i jaka jest ich rola?
  - d. neurobiologia emocji - jak działają trzy części mózgu człowieka w silnych emocjach?
  - e. na czym polega zarządzanie emocjami?
2. **Techniki radzenia sobie z emocjami w sytuacji stresowej:**
  - a. rozpoznawanie indywidualnych aktywatorów emocji – co wywołuje w nas silne emocje?
  - b. rozwijanie umiejętności samokontroli w sytuacjach silnych emocji,
  - c. fizyczne rozładowanie złości w konstruktywny sposób,
  - d. metody radzenia sobie z lękiem,
  - e. jak opanować objawy paniki?
  - f. wewnętrzne zasoby, które pomogą zachować równowagę w najtrudniejszych.
3. **Profilaktyka – jak zbudować odporność emocjonalną na sytuacje stresowe:**
  - a. 5 złotych zasad budowania odporności psychicznej na stres,
  - b. praktyczne metody i strategie do codziennego zastosowania na poziomie ciała, emocji i myśli,
  - c. efektywna regeneracja organizmu.
4. **Stworzenie indywidualnej strategii zarządzania emocjami i budowania odporności psychicznej:**
  - a. wybór najskuteczniejszych technik dostosowanych do indywidualnych potrzeb Uczestników,
  - b. najczęstsze punkty zapalne – jak reagować, kiedy napotkam na przeszkodę we wprowadzaniu nowych umiejętności.

**Celem szkolenia** jest rozwijanie umiejętności zarządzania swoimi emocjami w sytuacji stresu chronicznego oraz zbudowanie odporności psychicznej na trudne sytuacje, presję i wyzwania. Szczególna uwaga poświęcona zostanie praktycznym technikom kontroli emocji i zdrowym nawykom budującym odporność psychiczną.

**Czas trwania:** 6 h.

### Prowadzący

Zajęcia prowadzi **Beata Janiczek-Lasota** - psycholog, certyfikowany konsultant kryzysowy, certyfikowany coach (International Coach ICC), trener specjalizujący się w szkoleniach menedżerskich i interpersonalnych. Członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i International Coaching Community. Posiada ponad 17-letnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla uczelni m.in. Politechniki Warszawskiej, Akademii Górniczo-Hutniczej, Uniwersytetu Jagiellońskiego, Collegium Medicum UJ, Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, Politechniki Łódzkiej, Uniwersytetu Łódzkiego, Politechniki Wrocławskiej, Uniwersytetu Gdańskiego, Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, Akademii Leona Koźmińskiego oraz Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu kryzysu, radzenia sobie ze stresem i agresją, profesjonalnej obsługi studenta, profesjonalnej autoprezentacji, komunikacji w zespole, radzenia sobie w trudnych sytuacjach, różnic międzykulturowych, zarządzania czasem.

## Termin i miejsce

|                      |                                     |
|----------------------|-------------------------------------|
| <b>Lokalizacja</b>   | szkolenie on-line                   |
| <b>Termin</b>        | 2021-03-23                          |
| <b>Godziny</b>       | 09:00:00 - 15:00:00                 |
| <b>Cena za osobę</b> | 500.00 PLN netto, 615.00 PLN brutto |

## Cena zawiera

### Sprzęt niezbędny do wzięcia udziału w szkoleniu:

- laptop/tablet/telefon komórkowy,
- stabilne połączenie internetowe.

### Gwarantujemy:

- materiały i Certyfikat w wersji elektronicznej,
- merytoryczne szkolenie,
- możliwość zadawania pytań w czasie zajęć za pośrednictwem chatu lub połączenia video,
- pełne wsparcie techniczne, w tym pomoc zdalną przy konfiguracji urządzenia, na którym będą Państwo uczestniczyć w szkoleniu online.

## Warunki uczestnictwa

### [Link do rejestracji na szkolenie online](#)

### Warunki uczestnictwa

- Wypełnienie **Formularza rejestracyjnego** jest równoznaczne ze zgłoszeniem i akceptacją [Regulaminu](#).
- W ciągu 24 godzin wyślemy Państwu wiadomość z potwierdzeniem przyjęcia zgłoszenia.
- W przypadku braku takiej wiadomości, prosimy o kontakt z Biurem Obsługi Klienta.
- Potwierdzenie organizacji szkolenia prześlemy na adres e-mail podany w formularzu:
  - najpóźniej na 7 dni przed szkoleniem (szkolenia stacjonarne)
  - najpóźniej na 3 dni przed szkoleniem (szkolenia online)
- Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest dokonanie wpłaty na konto organizatora na podstawie otrzymanej faktury pro forma.
- Numer rachunku bankowego: **mBank 88 1140 2004 0000 3302 7511 5949**

### Warunki techniczne dla szkoleń online

- Chcąc uczestniczyć w szkoleniu online na platformie Google Meet, uczestnik we własnym zakresie powinien zapewnić sobie sprzęt i oprogramowanie niezbędne do udziału w szkoleniu tj.:
  - laptop/tablet/telefon komórkowy z głośnikiem i mikrofonem,
  - szerokopasmowe połączenie z Internetem,
  - kamera internetowa (wbudowana lub podłączana przez USB).
- Uwaga: inne urządzenia, na przykład kamery wirtualne, mogą nie działać z Google Meet.
- Do obsługi wideo w jakości HD wymagany jest procesor Intel drugiej generacji i3/i5/i7 2,2 GHz, odpowiednik firmy AMD lub lepszy,
- aktualną wersję systemu operacyjnego (Apple® macOS®, Microsoft® Windows®, Chrome OS, Ubuntu® i inne dystrybucje systemu Linux® oparte na Debianie),

- aktualną wersję przeglądarki (Chrome, Mozilla® Firefox®, Microsoft® Edge®, Apple® Safari®) **WAŻNE!** Microsoft Internet Explorer® 11 nie zapewnia pełnej obsługi Meet. Lepiej korzystać z przeglądarki Microsoft Edge. Jeśli chcesz używać Hangouts w przeglądarce Internet Explorer, musisz zainstalować wtyczkę do Meet. Pobierz i zainstaluj najnowszą wersję wtyczki Google Video Support Plugin.



Zeskanuj kod smartfonem, dzięki temu będziesz mógł oznaczyć miejsce szkolenia na mapie oraz dodać wydarzenie do kalendarza. (Na telefony z systemem Android polecamy program Google Calendar lub QR Droid Private)