

Tréningový program zameraný na **osvojenie si proaktívnych metód zvládania stresu**

spoznanie dôsledkov jeho vplyvu, zvládnutie negatívnych emócií, ktoré sprevádzajú stres, získanie schopnosti udržať dlhodobo vysokú pracovnú výkonnosť a vyrovnávať sa s náročnými životnými a pracovnými situáciami, minimalizovanie hlavných stresorov v práci a ich dopadov na výkonnosť a pracovný úspech.

OBSAHOVÉ ZAMERANIE PROGRAMU

Iniciatíva stres, distres a faktory, ktoré ich vyvolávajú

Zvládanie stresu a záťažových situácií v práci, prevencia a odbúravanie stresu

- ▶ symptomatológia stresu
- ▶ fyzické, emocionálne a psychické nastavenie a správanie
- ▶ reakcie na stres – psychické a somatické

Formy a spôsoby zvládania stresu

- ▶ zdroje stresových situácií
- ▶ význam a hladiny pôsobiaceho stresu

Zvládanie stresu a záťažových situácií

- ▶ identifikácia pôsobenia záťaže na vlastnú osobnosť

Mentálna kondícia psychohygienu v práci, metódy relaxácie

- ▶ vyrovnávanie sa so stresom v práci – preťaženie prácou, nedostatok ocenenia, financie, pracovné vzťahy
- ▶ stanovenie si vlastných priorít a organizácia času
- ▶ sebareflexia a stanovenie individuálnych priorít a možností psychohygieny

Poznanie a nácvik štandardných relaxačných techník

- ▶ progresívna relaxácia a autogénny tréning

STRESS MANAŽMENT

Zvládanie stresu v záťažových situáciách

NÁŠ PRÍSTUP KU VZDELÁVANIU

- ▶ orientácia na potreby klienta
- ▶ analýza vzdelávacích potrieb a následné vypracovanie individuálneho vzdelávacieho plánu pre Vašu firmu
- ▶ intenzívny tréningový program s využitím moderných vyučovacích metód
- ▶ follow up aktivity t.j. potréningová starostlivosť podľa požiadavky klienta
- ▶ vypracovanie záverečnej hodnotiacej správy

PRE KOHO JE PROGRAM URČENÝ

- ▶ manažéri na všetkých úrovniach riadenia
- ▶ podnikatelia a majitelia firiem
- ▶ vedúci zamestnanci a lídri
- ▶ všetci, ktorí sa chcú naučiť účinne vyrovnávať so záťažovými situáciami

ROZSAH PROGRAMU

- ▶ program odporúčame realizovať ako blok v rozsahu 1 – 2 dni

POUŽITÉ METÓDY

- ▶ princíp aktívneho sociálneho učenia, zážitok na sebe
- ▶ skupinová diskusia, individuálna práca, práca vo dvojici a skupinová práca
- ▶ analýza problémov, brainstorming, prípadové štúdie
- ▶ sebahodnotenie a spätná väzba s použitím videotechniky
- ▶ modelovanie a prehrávanie situácií, hranie rolí
- ▶ autodiagnostika formou dotazníkov
- ▶ práca s videokamerou pre diagnostické účely

TRÉNERI

- ▶ profesionálne tímy našich konzultantov, trénerov, lektorov a koučov tvoria špičkoví odborníci z akademickej pôdy a komerčného sektora, ktorí majú potrebné vzdelanie a dlhoročné praktické skúsenosti so vzdelávaním dospelých a sú garantom odbornosti a kvality jednotlivých vzdelávacích produktov

TM CONSULTING s.r.o.

sídlo:
Dolnohorská 26, 949 01 Nitra
office:
Novozámocká 165, 949 05 Nitra

tel./fax: +421 37 6582 062
mobil: +421 907 736 117
e-mail: kmihalovicova@tmconsulting.sk

Viac informácií nájdete na
www.tmconsulting.sk

DÔVERUJTE NÁM

V každom ľudskom snažení je úspech závislý od vedomostí a schopnosti využiť informácie na dosiahnutie cieľa. Vedieť a poznať Vám pomáha presadiť sa.

Už od roku 1992 stojíme pri Vás, aby sme odpovedali na Vaše otázky a prinášali nové informácie, sprostredkovali nové postupy a hľadali spolu s Vami nové riešenia.

Našou odmenou je Váš úspech – úspech viac ako 30 000 našich absolventov.

Dôverujte nám. Dôverujte partnerom, ktorí dávajú jasné odpovede na Vaše otázky.

ĎALŠIE ŠKOLENIA

Komunikácia na pracovisku a riešenie konfliktov
Telefonická a e-mailová komunikácia
Time manažment - manažment času
Vedenie ľudí a motivácia
Vytváranie a vedenie efektívnych tímov

Vzťahy na pracovisku
Prezentačné zručnosti
Osobný imidž, spoločenská etika a protokol
Konflikty a zvládanie problematických situácií
Prevenencia proti vyhoreniu