

# RELAXÁCIÓS TECHNIKÁK



## JAVASOLT IDŐKERET: 1-3 NAP

A stressz mindannyiunk életében jelen van. Az azzal való megküzdés, ahhoz való alkalmazkodás nagyrészt az adott munkatárson múlik. Azonban tény, hogyha egy szervezet támogatást tud nyújtani ehhez, annak óriási hozzáadott értéke van a munkatársak munkahelyi jóllétében, amely hatással van a szervezettel való azonosulásukra, az elköteleződésükre, a fizikai és mentális egészségükre, a termelékenységükre, a munkaerejükre, a kitartásukra és motiváltságukra egyaránt. Felelős munkavállalóként szeretné megelőzni a tartós egészségkárosodást is okozó kiegészítő tüneteket? Szeretné, ha munkavállalói elégedettek, kiegyensúlyozottak legyenek, akik a munkahelyi/magánéleti stresszhelyzeteket tudatos technikákkal, hatékonyan tudják kezelni? Az elsajátított gyakorlatokat bárhol, bármilyen helyzetben tudják hasznosítani a résztvevők, amely kihatással lesz az emberi kapcsolataikra, az együttműködési hajlandóságukra, ezáltal a szervezet hatékonyságának egészére.

## ➤ ➤ ➤ MIKOR LEHET HASZNOS A TRÉNING?

Ha a munkatársak, vezetők sokszor érzik magukat kimerültnek. Ha úgy érzik, hogy nem bírnak megküzdeni a munkakörhöz tartozó feladatokkal, akár mert túl sok, de túl kevés az idő hozzá, vagy túl nagy felelősséggel, vagy nagyfokú monotonitással jár. Ha a munkatársaknak nincsenek tudatos technikái és eszközei a stresszel való megküzdéshez. Ha a szervezet szeretné csökkenteni a stressz okozta következményeket, mint például a kiegészítés, a magas fluktuáció, a csökkent termelékenység, a folyamatos betegségek és a motiváció hiány.

## ➤ ➤ ➤ A TRÉNING VÁRHATÓ EREDMÉNYE

Az autogén relaxáció, mint kézzelfogható stresszcökkentő módszer alapfokának, valamint speciális formáinak elsajátítása a szorongás- és feszültségkezelés érdekében, melyet a résztvevő egész életén át képessé válik önállóan is alkalmazni. Kiegyensúlyozottabb munkavállalók, amely érezteti hatását a szervezettel való azonosulásban, munkahelyi kapcsolatokban, a szervezet összeteljesítményében stb.

A relaxációs gyakorlatokat bármilyen testhelyzetben lehet alkalmazni, akár csúcsforgalomban, dugóban ülve, vagy az irodai mosdóban, az irodai asztalunknál stb.

## ➤ ➤ ➤ A TRÉNING TARTALMA

- A stressz fogalma
- Alapvető stresszmenedzsment eszközök
- Villámrelaxáció, relaxáció ülve, légzéstechnikákkal kombinált relaxáció, specifikus autoszuggessziók alkalmazása kitüntetett helyzetekben stb.

A tréninget javasoljuk megalapozni a Stresszkezelési technikák c. tréningünkkel, ahol a résztvevők képesek lesznek beazonosítani az őket érő nyomasztó stressz faktorokat, hogy kialakítsanak saját megküzdési módokat azok kezelésére.