

STRESSZKEZELÉSI TECHNIKÁK



JAVASOLT IDŐKERET: 2-3 NAP

A munkavégzés stresszel és nyomással jár együtt, elkerülni nem, de megfelelően kezelni, vagy akár a javunkra fordítani annál inkább lehet. A stressz akkor is jelen van a munkahelyeken, ha nem foglalkozunk vele. Az egyéni megküzdési stratégiák kialakítása nagymértékben segít a hatékonyság és a teljesítmény növelésében, az elköteleződés erősítésében és a minőségi munkavégzés kivitelezésében.

➤ ➤ ➤ MIKOR LEHET HASZNOS A TRÉNING?

A munkatársaknak, vezetőknek nincsenek tudatos technikái a stressz kezelésében, vagy csak bővíteni szeretnék a stresszel való hatékony megküzdésük eszköztárát. Tart attól, hogy munkatársainak kimerültsége a munka hatékonyságának rovására megy és szeretné megelőzni a tartós egészségkárosodást is okozó kiegészi tüneteket.

➤ ➤ ➤ A TRÉNING VÁRHATÓ EREDMÉNYE

A tréning célja, hogy a résztvevők képesek legyenek beazonosítani az őket érő, nyomasztó stresszfaktorokat, hogy kialakítsanak saját megküzdési módokat ezek kezelésére: különbséget tudjanak tenni az érzelem - és problémafókuszú megküzdés között, s mindezekkel megelőzzék a tartós egészségkárosodást is okozó kiegészi tüneteket. Fontos, hogy a résztvevők felismerjék, hogy nem minden stressz hat rájuk negatívan, és csak a nem vagy nem megfelelően kezelt stressz káros számukra.

➤ ➤ ➤ A TRÉNING TARTALMA

- A stressz fogalma, jó és rossz fajta stressz megkülönböztetése, a stressz hatása a teljesítményre
- Negatív automatikus gondolatok, pozitív automatikus gondolatok
- Stressz teszt kitöltése, egyéni stressz leltár összeállítása
- Megküzdési módok és egyéni megküzdési stratégiák összeállítása – módszerek bemutatása, kipróbálása, egyéni értékelése
- É.L.N.I. kérdések és gyakorlat, kapcsolódó technikák

A tréninget követően javasoljuk a Tűzoltás helyett: a kiegész megelőzése c. tréninget, amely segítséget ad a kiegész tüneteinek felismeréséhez és annak kezeléséhez.