

RELAXÁCIÓS TECHNIKÁK



Javasolt időkeret:

A tréning ajánlott időkerete **legalább 2 nap**, mely néhány elemet tartalmaz a lehetséges témák közül. A tréning összes eleme teljeskörűen 4-6 tréningnapban valósítható meg.

A témák optimális kombinációjának kialakításában állunk szíves rendelkezésére!

A stressz mindennapi része az életünknek, és annak kezelése főként az egyén felelőssége. Azonban egy szervezet támogatása nagyban segíthet a munkatársak munkahelyi jóllétében, ami hatással van az elköteleződésre, egészségre, produktivitásra és motivációra. A stresszkezelési technikák elsajátítása segít megelőzni a kiégést és javítja az együttműködési készségeket, ami végül növeli a szervezet hatékonyságát.

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 technikai és eszközei a stresszel való megküzdéshez. Ha a szervezet szeretné csökkenteni a stressz okozta következményeket, mint például a kiégés, a magas fluktuáció, a csökkent termelékenység, a folyamatos betegségek és a motiváció hiány.

A tréning várható eredménye:

Az autogén relaxáció, mint kézzelfogható stresszcsökkentő 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 összteljesítményében stb. A relaxációs gyakorlatokat bármilyen testhelyzetben lehet alkalmazni, akár csúcsforgalomban, dugóban ülve, vagy az irodai mosdóban, az irodai asztalunknál.

A tréning lehetséges tartalma, elemei:

- A stressz fogalma
- Alapvető stresszmenedzsment eszközök
- Villámrelaxáció (példákkal)
 - Relaxáció ülve
 - Légzéstechnikákkal kombinált relaxáció
 - Specifikus autoszuggessziók alkalmazása kitüntetett helyzetekben