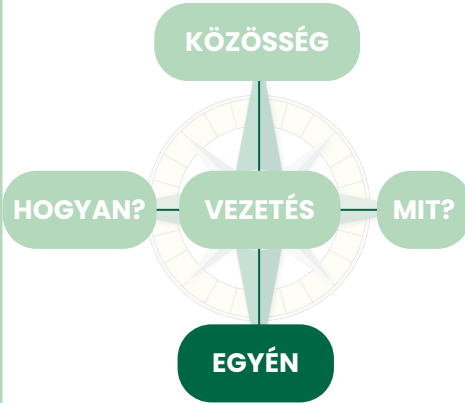
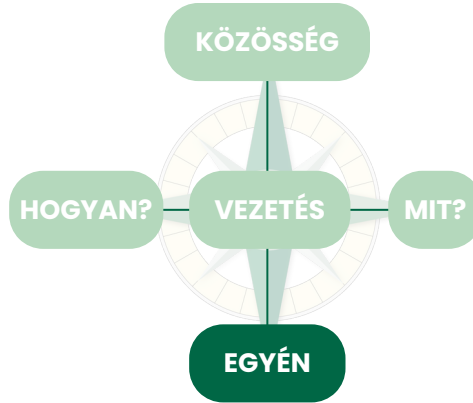


## KOMPETENCIAFEJLESZTŐ TRÉNINGEK

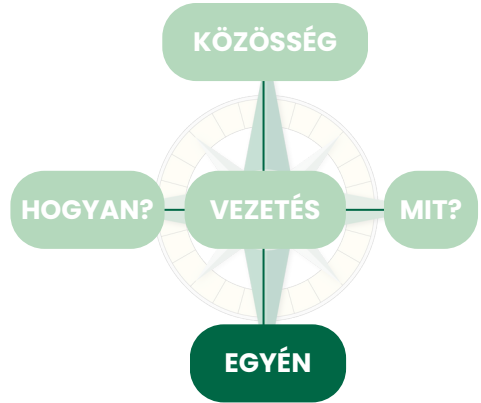
## MUNKASZERVEZET



## MUNKATÁRSI KOMPETENCIÁK



## VEZETÉSI TERÜLETEK



## BEMENETI PONTOK

Nincs feltételhez kötve. Remek indítása is lehet egy hosszabb közös folyamatnak, mely során a résztvevők megtanulják és tudatosítják azokat a technikákat, módszereket a stressz kezelésében, melyekkel már dolgoztak.

## KINEK

Munkatársaknak és vezetőknek, akik számára fontos hogyan tudják egyensúlyban tartani magukat a hétköznapok során.

## MIÉRT LÉTEZIK A TRÉNING?

A XXI. század népbetegsége a stressz és a nyomában kialakuló egészségügyi problémák. Sokszor meg lehet szüntetni a stressz okát is, de gyakoribb, hogy a fölött az egyénnek nincs kontrollja. Egy valamire viszont mindig van hatásunk: saját magunkra és a reakcióinkra.

A tréning során egyénileg térképezzük fel, kinek, mire lenne a legnagyobb szüksége a témában. Majd a résztvevők jellemző fizikai reakcióit vesszük sorra. Ezt megvalósíthatjuk teszt vagy gyakorlatok segítségével a csoport igényeihez mérten. A TA módszertan és elméleti modell alapján megismerjük a drivereket, melyek bennünk munkálnak és melyek túlműködése szorongást, stresszt eredményezhet. Ránézünk arra, hogy milyen gondolkodási, érzelmi, viselkedésbeli következményei vannak egy stresszes helyzetnek vagy időszaknak.

Miután a résztvevők megismerték honnan ered a stressz, milyen fiziológiai alapjai vannak ezeknek a folyamatoknak, elkezdünk dolgozni a vágyott jövő érdekében. A csoport tudását is felhasználva összegyűjtjük a már alkalmazott stresszkezelő technikákat, és különböző új módszereket próbálunk ki a csoporttal.

## FEJLESZTÉSI HELYZET

Megelőzni a stressz negatív egészségügyi hatásait. Ugyanis ha az emberek úgy érzik, sok negatív hatás éri őket (nagy leterheltség, sokféle változás, szűkös döntési tér), és gyakran nem tudnak kilépni a szorongató, feszült helyzetből, akkor akár fizikai tünetei is kialakulhatnak a stressznek (például alvásproblémák, keringési problémák, állandó feszültség, izomgörcsök).

**KOMPETENCIAFEJLESZTŐ TRÉNINGEK****CÉLOK**

- Megérteni a stressz eredőjét, önreflexíven ránézni arra, milyen hatást gyakorol ránk.
- Tudatosítani a működő technikákat, megismerni a csoporttagok trükkjeit.
- Új módszerek elsajátítása, megtapasztalása.
- A stresszt egy új szemszögből nézni és ráismerni arra, milyen szempontból lehet hasznos a résztvevők számára.

**ÉRVEK**

Minél tudatosabban vagyunk jelen a kritikus helyzetekben, annál több befolyásunk van arra hogyan reagálunk a szituációkra. A középpontunk megtalálása kritikus lehet a mentális és fizikai egészségünk megőrzése szempontjából. Mindenki képes arra, hogy elsajátítsa a számára működő, hasznos gyakorlatokat és környezetében nyugalmat, önmagában kiegyensúlyozottságot teremtsen.

**TARTALOM**

- Stressz teszt.
- A stressz fiziológiai okainak megismerése, történeti áttekintés, biológiai ismeretek felelevenítése.
- Driverek megismerése, felmérése – önreflexív gyakorlatok.
- A résztvevők alkalmazott technikáinak megismerése – közös ötletelés, tapasztalatmegosztás.
- A csoport tudásának elmélyítése – egyes gyakorlatok, javaslatok kipróbálása, elemzése.
- Újabb technikák, elméletek megismerése – gyakorlás és tapasztalás.
- Tapasztalatmegosztások és reflexió a tanultakra, a résztvevők egyéni stresszkezelő tervének összeállítása.

**EREDMÉNYEK**

Őszinte megnyilvánulások, megértő közeg, „egy hajóban evezünk” érzés. Tanulható, elsajátítható technikák, kézzel fogható változások megélése. A tréning során szerzett tapasztalatok pozitív hatással lehetnek a motivációra és a szorongás kezelésére, mely megelőzheti a kiégést és a teljesítményromlást.

A stresszkezelés, mint minden kompetencia alapú tréning legfőképp azon múlik, hogy mit kezdenek a kapott információval a résztvevők a tréninget követően. Az eredmények is épp annyira lesznek mélyrehatóak, amennyi energiát hajlandóak befektetni a tanultak gyakorlásába, tudatosításába, megőrzésébe. A stresszkezelő tréning sokszor életet ment, és rengeteg motivációt ad a kipróbált gyakorlatok otthoni beépítésébe.

**KAPCSOLÓDÓ TRÉNINGEK**

- kommunikáció,
- DISC
- változásmenedzsment
- együttműködés fejlesztés
- önismeret
- konfliktuskezelés

**IDŐKERET**

2-3 napos tréningek

