**Program szkolenia Zarządzanie stresem**

08:30 – 10:00 – Stres – negatywne i pozytywne następstwa jego występowania

10:00 – 10:15 - przerwa kawowa

10:15 – 11:15 – Doraźne i błyskawiczne metody antystresowe w sytuacji napięcia i dużego poziomu stresu

11: 15 11:45 - przerwa obiadowa

11:45 – 13:15 – Praktyczne techniki kontroli emocji i redukcji stresu długotrwałego

13:15 – 13:30 – przerwa kawowa

13:30 – 14:30 – sesja pytań i odpowiedzi

W szkoleniu będą omawiane tematy dotyczące: czym jest stres, jakie są jego objawy?, jak można kontrolować emocje?, metody antystresowe, źródła stresu i ich oddziaływanie, sposoby radzenia sobie ze stresem np. z krytyką, manipulacją, niewłaściwą komunikacją, zjawisko „wypalenia w pracy”, różne sposoby redukcji stresu, konkretne metody i ćwiczenia.

Wykorzystywane metody pracy: wykład z prezentacją, dyskusja, ćwiczenia,