**IV ZARZĄDZANIE STRESEM 19.10.2019**

"Fakty nie powodują naszego zdenerwowania, a raczej nasza opinia o nich" *Epiktet

Stres …. nie musi być naszym wrogiem. Bardzo często, w odpowiednich dawkach jest on prawdziwym motywatorem, który napędza nas do działania. Grunt to znaleźć sposób na poradzenie sobie z utrzymaniem jego poziomu oraz… potrafić zarządzać stresem.  Szkolenie  wyjaśnia m.in., czym jest takie zarządzanie oraz jak może ono przyczynić się do poprawy skuteczności i jakości naszego życia - nie tylko na płaszczyźnie zawodowej ale również w życiu prywatnym.*

**KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA SZKOLENIA:**

•poznasz konkretne techniki zmniejszające poziom stresu
• nauczysz się, jak przejąć kontrolę nad otoczeniem i własnymi emocjami
•zmienisz podejście do stresujących sytuacji w pracy i życiu codziennym
•Dowiesz się z jakich kroków składa się proces przejmowania pozytywnej kontroli nad otoczeniem •Dokonasz autodiagnozy poziomu stresu i opracujesz indywidualny plan jak sobie z nim radzić i jak stworzyć własną odporność na stres

**PROGRAM:**
•Czym jest stres, a czym nie jest ?
• Mechanizmy powstawania stresu i przebieg reakcji walka/ucieczka
•Jak zmodyfikować swoje reakcje na codzienne zdarzenia
•Reguły rządzące powstawaniem emocji oraz sposobów wpływania na własne emocje
•Kontrola nad nastawieniem; w jaki sposób nastawienie może obniżyć poziom stresu i w jaki sposób przekonania mogą Cię ograniczać
•Model góry lodowej, niebezpieczne rodzaje nastawienia, ograniczające przekonania,
•Zdrowa semantyka
•5 zasad zdrowego myślenia

http://www.przestrzen-rozwoju.com.pl/akademia-prawnika