

ДЕЗИНФЕКЦИЯ НА СТРЕСА

Онлайн тренинг в 3 модула

online Training
www.e-wifi.bg



ДЕЗИНФЕКЦИЯ НА СТРЕСА

Онлайн тренинг в 3 модула

Думата стрес е от най-често използваните, както и експлоатирани теми в съвременния свят. За първи път в новата човешка история, стресът звучи и изглежда по един и същи начин за всички хора по света - пандемия. Погледнато от психологическа, социална или икономическа гледна точка една кризисна ситуация изкарва наяве пропуканите и вече неефективни мисловни модели и стратегии за справяне, както на отделния човек, така и на цели структури и нации. Известен е фактът, че китайският йероглиф за „криза“ има две значения - „опасност“ и „възможност“. Случайно или не, световната криза стартира именно от Китай. От нас зависи коя част от йероглифа ще сложим на фокус и по коя линия ще се „спуснем“ - по линията на страха или по линията на развитието.

За всички, които искат:

- да преминат осъзнато през критични ситуации в индивидуален и глобален план,
- да се преминат през хаоса и създадат нова житейска рутина;
- да осъществят своите цели;
- да подобрят способностите си за концентрация и разтоварване;
- да развиват умения за балан между промяна и сигурност;
- да живеят мотивирано ежедневно;
- да повишат качеството си на живот.

ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО

Обучението ще използва параметрите на времевата линия: минало, настояще и бъдеще, като целта е човек да си даде сметка, през какви фази и етапи от личната си адаптацията е преминал, с какви техники да дезинфектира стресовите си мисли и реакции в настоящето и по какъв начин да се подготви за бъдещето и неговите предизвикателства свързани.



СЪДЪРЖАНИЕ

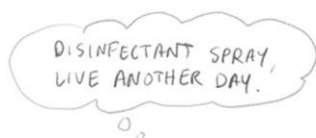
Тренингът засяга теми, свързани с актуалната ситуация

1. Какво се случи със света и с мен?
2. Какво да правя, за да се справя „тук и сега“?
3. Какво предстои и как да се подготвя, когато дойде „там и тогава“?



Модул 1 ПЪРВА СТЪПКА: Какво се случва със света и с мен?

1. Криза и еволюция или еволюция на кризата. Как се придвижихме от Големия взрив до Корона вируса?
2. Стрес и етапи на кризата.
3. **ПОВЕДЕНЧЕСКИ РЕАКЦИИ ПРИ КРИЗА.** Ненормалната реакция при ненормални обстоятелства е нормално поведение.
4. Защитни механизми за управление на реалността. ТЕСТ.
5. На кое ниво на биологичен конфликт функционирам?
6. Кои са 5 психически инструмента, адаптиращи човек към промяната? Фази при преработка на значима загуба.



Модул 2 ВТОРА СТЪПКА: Какво да правя, за да се справя „тук и сега“?

1. Какво поддържа „психологическия гръбнак“ на човек изправен? Силата на „прешлените“ на ежедневието.
2. Наръчник за справяне при неяснота, несигурност и тревожност.
3. С какво да напълните пространството и времето в условия на несигурност и неяснота.
4. Дезинфекция на мислите и емоциите.
5. Техника „Идентификация на „реални“ или „хипотетични“ тревоги“.
6. Адаптивни копинг стратегии. ТЕСТ. Техника за създаване на нови невронни пътища.





Модул 3 ТРЕТА СТЪПКА: Какво предстои и как да се подготвя, когато дойде „там и тогава“?

1. Да „хвърлим мост“ към бъдещето. Как ще формулирате случилото се: заплаха или предизвикателство/ възможност?
2. С какви човешки „запаси“ ще излезете от кризата? Преоценка на ценности.
3. Клопката на формулата „искам си стария живот“. Как да запазите мотивацията и да се движите напред, вместо да се защитавате от новото. Разликата между „вървя към...“ и „пазя се от...“;
4. Как да повишите самоконтрола си?
5. Кои са силните страни на характера ми, на които мога да разчитам при адаптацията към промяната? ТЕСТ.

Всички тестове, част от обучението са достъпни за участниците онлайн посредством платформата за обучение на ВИФИ България.

ОБУЧИТЕЛ



Борислава Крендева е психолог, терапевт и тренер, с повече от 15 годишна практика в сферата на психотерапията, терапевтичното консултиране и психоанализата. Освен тренерската си практика в различни корпоративни компании, Борислава има редица публикации в тематични издания, притежава дългогодишен опит като психолог в подбирането на участници за риалити формати, както и в онлайн терапевтичен сайт.

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА ОБУЧЕНИЕТО

Всеки от модулите е с продължителност от 1,5ч.!

Тренингът се провежда изцяло онлайн посредством онлайн платформата на ВИФИ България www.e-wifi.bg

Тренингът включва онлайн тренинг и виртуална класна стая, както и редица тестове и упражнения, до които всеки регистрирал се участник получава достъп.

ДАТИ НА ПРОВЕЖДАНЕ

Модул 1: 22.05.2020, 16.00ч.

Модул 2: 28.05.2020, 16.00ч.

Модул 3: 04.06.2020, 16.00ч.

ЦЕНА ЗА УЧАСТИЕ В ОБУЧЕНИЕТО

Цената за участие на един участник в един модул на обучението е 30лв. без ДДС.

Цената за участие на един участник в трите модула е 90лв. без ДДС!

Всеки участник получава регистрация и достъп до онлайн платформата на ВИФИ България, както и достъп до всички материали свързани с обучението.

РЕГИСТРАЦИЯ ЗА УЧАСТИЕ В ОБУЧЕНИЕТО

За регистрация пишете на office@wifi-bg.bg, или се свържете с нашия екип на посочените контакти:

0886 125 452 Мария Пищалова

0882 98 36 66 Десислава Кисьова

A graphic with a blue background and white text. The word "STRESS" is written in large, bold, white capital letters. Below it is a white progress bar with a blue fill, and the text "UNINSTALLING..." is written in white capital letters below the bar.