

Стресът - начин на употреба



Стресът- начин на употреба

Много се пише и говори какво причинява стресът, но доста по-оскъдно се коментира как точно действа той и как от мобилизатор на човешкия организъм, той се изражда в бомба със закъснител. Най-голямата заблуда е, че стресът винаги е вреден и човек трябва на всяка цена да се бори с него. Стресът е енергия, която следва да бъде овладявана и използвана по оптимален начин. Хората масово се борят или бягат от стреса, защото се страхуват от ефектите му...

Страхът активира инстинкта ни за оцеляване, който води до реакция „бий се или бягай“, която реакция пък на свой ред закономерно активира именно стресовите хормони в организма ни. Ето защо е важно да разбираме природата на стреса, да го приемем и превърнем в наш съдружник, вместо във враг.

Целева група:

- За всички, които са в състояние на стрес и смятат, че стресът е причината за неуспех.
- За всички, които искат чрез прилагане на техники да:
 - осъществят своите цели,
 - да подобрят способностите си за концентрация и разтоварване,
 - да развият умения за справяне със стреса и напрежението,
 - да живеят енергично и мотивирано ежедневно,
 - да повишат мисловните си способности и качеството си на живот.
- За всички, които са в интензивен комуникативен контакт с хора, както в работната, така и в личната среда
- Особено подходящ за всички, които имат основна задача да ръководят, да убеждават и да вдъхновяват

Цели на обучението:

В това обучение се научавате, как да прилагате най-ефективно Вашия потенциал и как да разширявате полето на действие във вашето ежедневие и работа. Запозна-

вате се и научавате методи и техники за установяване на баланса между динамичния успех и вътрешното Ви спокойствие и по-този начин действате както професионално, така и в личен план по-доволни и щастливи.

Продължителност:

1 ден

Съдържание:

Какво е стрес?

Митове за стреса

Кои са най-разпространените стресори: Какво може да предизвика дистрес?

Как действа стресът.

Страдате ли от стрес? Стрес-Тест.

Симптоми на дистреса (на телесно, емоционално, психическо и поведенческо нива)

Податливост на стрес и тип личност.

Техники за редуциране и овладяване на стреса: 20 прости техники+обяснения как действат

Техника изненада „случайността под стола“

НЛП - техника „Раковина“

Финал: Притча „Дървото на проблемите“

Тренер:



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.