

Rezyliencja – jak budować odporność psychiczną?

Czas trwania: 1 dzień

Cele szkolenia:

Celem szkolenia jest rozwój umiejętności budowania odporności psychicznej, tzw. rezyliencji, u uczestników. Podczas warsztatu uczestnicy nauczą się, jak zbudować pewność siebie, kontrolować emocje, podchodzić do trudnych sytuacji jako wyzwań oraz angażować się w działania, by uniknąć wypalenia. Szkolenie pomoże w radzeniu sobie ze stresem, zmianami oraz wyzwaniami w pracy i życiu prywatnym.

Szkolenie odpowiada na pytania:

- Czym jest odporność psychiczna i jak ją budować?
- Jakie czynniki wpływają na naszą pewność siebie i jak je wzmocnić?
- Jak kontrolować swoje emocje i odzyskać poczucie wpływu na życie?
- Jak podchodzić do wyzwań i ryzyka, by były one źródłem rozwoju?
- Jak utrzymać zaangażowanie w długoterminowych celach i zadaniach?

Program:

Moduł 1. Czym jest dla Ciebie odporność psychiczna? Autodiagnoza modelu 4C:

- Pewność siebie: adekwatne poczucie skuteczności
- Kontrola: strefa wpływu a to, co poza nią
- Wyzwanie: podchodzenie do trudnych zdarzeń jak do wyzwań
- Zaangażowanie: jak się palić, żeby się nie spalić

Moduł 2. Pewność siebie

- Co tworzy pewność siebie?
- Trzy komponenty postawy: przekonania, emocje, działanie
- Pewność siebie w relacjach interpersonalnych – jak stawiać granice?
- Wiara we własne umiejętności – diagnoza zasobów, co jest mocnego we mnie i jak to uznać

Moduł 3. Kontrola

- Umiejętność kontroli własnych emocji
- Czym są emocje i jak działa mózg w emocjach?
- Jak odzyskać poczucie wpływu na własne życie?
- Strefa wpływu

Moduł 4. Wyzwania

- Jak podchodzić do wyzwań?
- Czym jest dla mnie podejmowanie ryzyka?
- Koszty i zasoby – jak z wyzwań stworzyć realne plany?
- Planowanie porażki – nauka przez własne doświadczenie

Moduł 5. Zaangażowanie

- Jak budować cel, żeby je osiągnąć?
- Jak budować swoje zaangażowanie na ukończenie zadania?
- Metoda Kaizen małych kroków jako sposób ruszenia z miejsca
- Budowanie konsekwencji i ewaluacja planu
- Wewnętrzne i zewnętrzne sabotaże

SENSE

Consulting sp. z o. o.

ul. Podgórze 11/31

61-749 Poznań

NIP: 7781456826

T +48 61 843 26 11

E biuro@senseconsulting.pl

senseconsulting.pl