Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Rzeczpospolita Polska

Narodowe Centrum Badań i Rozwoju

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI

Opis: *Celem szkolenia jest zapoznanie uczestników z pojęciem stresu i emocji, a także ich podstawami i przyczynami. Uczestnicy dowiedzą się również, czym jest inteligencja emocjonalna, a także poznają strategię i narzędzia do radzenia sobie ze stresem i emocjami.*

Prowadząca: Anna Kunicka (PUBLICO)

Liczba godzin: 16h

Kluczowe kompetencje:

- Zarządzanie stresem i emocjami
- Samokontrola i samodyscyplina w zarządzaniu emocjami
- Umiejętność komunikacji bez emocji

Zakres szkolenia:

- Determinanty stresu i emocji
- Pozytywne i negatywne aspekty stresu i emocji
- Bezstresowa komunikacja
- Inteligencja emocjonalna
- Strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami

Wymagania:

- Brak wymagań wstępnych

PORTAL

Zintegrowany Programu Rozwoju Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój | Rzeczpospolita Polska | Narodowe Centrum Badań i Rozwoju | Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI

PROGRAM SZKOLENIA

➢ Moduł 1: Emocje

- poznanie definicji emocji;
- umiejętność świadomego doboru emocji;
- prawidłowe reagowanie w sytuacjach trudnych;
- wykorzystanie emocji jako motywatora do działania;
- ćwiczenie postawy asertywnej;
- działanie zgodnie z zasadą wygrana – wygrana;
- właściwe komunikowanie emocji;
- umiejętność udzielenia konstruktywnej informacji zwrotnej;
- wzmocnienie poczucia własnej wartości

➢ Moduł 2: Zarządzanie stresem

- umiejętność zdefiniowania stresu;
- rozróżnienie natężenia stresu;
- poznanie czynników stresogennych;
- rozróżnienie stresorów wewnętrznych i zewnętrznych;
- ćwiczenie różnych sposobów reagowania na sytuacje stresowe;
- poznanie zasad medycyny holistycznej jako metody obniżania napięcia;
- analiza własnych objawów stresu;
- ćwiczenie technik wizualizacji jako metody zmniejszającej działanie stresu.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój | Rzeczpospolita Polska | Narodowe Centrum Badań i Rozwoju | Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI

PROWADZĄCA

Anna Kunicka – trenerka biznesu, mentorka wspierająca w rozwoju zarówno zawodowym, jak i osobistym. W swojej pracy wykorzystuje wieloletnie doświadczenie w zarządzaniu firmą. Ukończyła Akademię Ekonomiczną w Poznaniu, studia podyplomowe z zakresu Controllingu w zarządzaniu (Politechnika Gdańska) oraz Studium Doskonalenia Umiejętności Menedżerskich (GFKM). Specjalizuje się w zakresie **budowania i utrzymywania relacji, włączając w to właściwą komunikację opartą na empatii; przywództwie i zarządzaniu zespołami; psychologii pozytywnej; zapobieganiu wypalenia zawodowego poprzez umiejętny dobór emocji i właściwe zarządzanie sobą w czasie; redukcji stresu**. Swoją wiedzą dzieli się ze studentami: Wyższej Szkoły Administracji i Biznesu w Gdyni; Gdańskiej Wyższej Szkoły Humanistycznej oraz Uniwersytetu Warszawskiego.

ANNA KUNICKA
PUBLICO