

# STRESSZKEZELÉSI TRÉNING

## TRÉNING CÉLJA

A munkavállalók lehetőséget kapnak arra, hogy az egyéni és szervezeti szinten jelen lévő stresszhelyzeteket menedzselni tudják. A tréningen segítünk a résztvevőknek kifejleszteni a saját stresszkezelési stratégiájukat és megmutatjuk nekik, hogyan építsék be a mindennapjaikba.

## ELMÉLETI TÉMAKÖRÖK

- Stressz jelei: felismerés és megelőzés
- A stressz hatása a szervezetre és az egyénre
- Pozitív stressz
- Stresszorok felismerése és fajtái
- Stressz fajtái: érzelmi, mentális és pszichológiai

## GYAKORLATI FELÉPÍTÉS

01

### STRESSZ MEGELŐZÉSE

Stressz felismerése és megértése. (elmélet)

Saját stresszoraink megismerése. (gyakorlat és kérdőív)

02

### STRESSZ VIZSGÁLATA

Stressz-szint mérés.

Stressznapló.

Stresszmenedzsment skillek (elmélet és tippek)

Stressz pajtások (gyakorlat).

03

### STRESSZ KEZELÉSE

Technikák megismerése. (elmélet)

Technikák gyakorlása. (csoportos gyakorlatok)

Tréner tippjei és közös brainstorming a csoporttal.