

## Oferta szkolenia: 3S – Stres

<b>Tytuł szkolenia:</b>	3S – Stres: Świadome Zarządzanie Sobą w Sytuacjach Stresowych
<b>Wymiar czasowy</b>	16 godzin
<b>Adresat (grupa docelowa)</b>	Dyrektorzy, menadżerowie oraz właściciele firm różnej wielkości.
<b>Cel</b>	Celem szkolenia jest nie tylko zrozumienie wpływu stresu na mózg, ale przede wszystkim rozwinięcie umiejętności, które pozwalają skutecznie zarządzać tym wyzwaniem. Uczestnicy zdobędą wiedzę na temat neurobiologii stresu i umysłowej elastyczności, co umożliwi im skuteczniejsze radzenie sobie w dynamicznym środowisku zawodowym.
<b>Korzyści</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poszerzenie wiedzy na temat neurobiologii stresu i funkcji mózgu.</li> <li>2. Rozwinięcie umysłowej elastyczności i zdolności adaptacji.</li> <li>3. Skuteczne wykorzystanie treningu uważności w redukcji stresu i poprawie koncentracji.</li> <li>4. Lepsza regulacja emocji i zdolność utrzymania klarownego myślenia podczas trudnych sytuacji.</li> <li>5. Budowanie odporności psychicznej jako kluczowego elementu samorozwoju.</li> </ol>
<b>Metody i techniki pracy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykład</li> <li>• Praktyczne warsztaty</li> <li>• Analiza przypadków</li> <li>• Techniki treningu umysłowego</li> <li>• Adaptowane praktyki mindfulness dostosowane do kontekstu biznesowego</li> </ul>
<b>Główne zagadnienia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Neurobiologia stresu i umysłowa elastyczność:</b> Zanurzenie się w świat neurobiologii, aby zrozumieć, jak stres wpływa na struktury mózgu. Dowiedzenie się, jak rozwijać umysłową elastyczność, umożliwiającą szybsze przystosowywanie się do trudnych sytuacji i skuteczne radzenie sobie z wyzwaniami.</li> <li>2. <b>Trening uważności a neuroplastyczność:</b> Odkrywanie, w jaki sposób regularna praktyka treningu uważności wpływa na plastyczność mózgu, redukując negatywne skutki stresu. Poznanie konkretnych techniki, które mogą wspierać</li> </ol>

	<p>rozwój umiejętności koncentracji i obniżyć poziom napięcia psychicznego.</p> <p>3. <b>Regulacja emocji i funkcje wykonawcze:</b> Stosowanie w praktyce wiedzy z zakresu regulacji emocji i funkcji wykonawczych. Zdobywanie umiejętności skutecznego zarządzania emocjami w sytuacjach stresowych oraz utrzymania klarownego myślenia i podejmowania decyzji pod presją.</p> <p>4. <b>Odporność psychiczna:</b> Zidentyfikowanie kluczowych elementów budowania odporności psychicznej i poznanie strategii, które pozwalają na skuteczne przeciwdziałanie negatywnym skutkom chronicznego stresu na poziomie psychicznym.</p>
<b>Inwestycja</b>	16h x 250zł/h = 4000zł