

**Szkolenie w formule hybrydowej pn.
„Praktyczny trening redukcji stresu” dla kadry zarządzającej i administracyjnej
Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach**

Abstrakt

Praktyczny trening redukcji stresu, to cztery dni intensywnej pracy na sobie i w interakcjach z innymi, w powszechnym i wspólnym wszystkim ludziom doświadczeniu związanym ze stresem.

Życie bez stresu jest niemożliwe, tym bardziej, że pełni on również funkcje mobilizujące (eustres) Przedmiotem treningu jest taki poziom stresu, który może być dezorganizujący i destrukcyjny (dystres)

W trakcie treningu zajmiemy się tym, co pomoże nie dopuszczać do niekontrolowanego rozwoju dystresu. W działania profilaktyczne (bo na nich się głównie skupimy, nie pomijając również działań o charakterze „ratunkowym”, wtedy kiedy silny stres jest już faktem), których uczy trening, zaangażowane zostaną przede wszystkim procesy poznawcze. Będzie można przyrzeć się triadzie: myśli – emocje – zachowania.

Uczestnicy treningu będą mieli okazję przyrzeć się swoim schematom poznawczym (przekonaniom), które warunkują nasze przeżywanie stresu i radzenie sobie z nim. Będą mieli okazję min. dokonać autodiagnozy swoich dotychczasowych sposobów reagowania na stresory, również w kontekście ich konsekwencji: psychosomatycznych i społecznych.

Trening redukcji stresu umożliwi również poznanie i przetrenowanie prostych „kół ratunkowych” pomocnych w stresie krótkotrwałym, ale przede wszystkim wyposaży w narzędzia do długofalowej wewnętrznej pracy profilaktycznej (metodą mindfulness).

Trening obejmie sobą również zagadnienia związane z tzw. zarządzaniem sobą w czasie.

Ostatecznym zwieńczeniem treningu, będzie skonstruowanie indywidualnego planu rozwoju/zmiany w zakresie przeżywania stresu, zapobiegania mu i redukcji jego destrukcyjnych konsekwencji.

Szczegółowe cele szkolenia:

1. Zdobycie wiedzy dotyczącej mechanizmu stresu i jego natury, oraz umiejscowienia go w szerszym kontekście poznawczego, emocjonalnego i społecznego funkcjonowania człowieka
2. Nabycie/rozwinięcie praktycznych umiejętności: identyfikowania reakcji stresowej, konstruktywnego radzenia sobie z nią, podejmowania długofalowych działań profilaktycznych nie dopuszczających lub minimalizujących stres i jego konsekwencje.
3. Zdefiniowanie celu (ów) i stworzenie planu, zmierzającego do dokonania trwałej zmiany w zakresie radzenia sobie ze stresem.

Efekty kształcenia i korzyści dla uczestnika:

1. uczestnicy nabędą zarówno umiejętności skutecznego radzenia sobie w sytuacjach stresowych, takich jak wystąpienia publiczne,
2. rozwiną umiejętność pełnego skupienia się, która zwiększa skuteczność i efektywność pracy.
3. w perspektywie długofalowej efekty szkolenia będą przekładały się u pracowników na zwiększenie otwartości na zmiany poprzez uczenie się adekwatnych reakcji na wymagania środowiska i zdobywanie umiejętności dopasowywania do nich własnych działań.
4. Ponadto uzyskane umiejętności pokonywania trudności zawodowych i życiowych przełożą się - w perspektywie długookresowej - na zwiększenie inicjatywy i proaktywności pracowników uczelni.

Forma realizacji

Szkolenie realizowane w formule hybrydowej. W jego trakcie wykorzystane zostaną co najmniej następujące metody dydaktyczne: wykład/webinarium, prezentacja z praktycznymi przykładami, case studies, dyskusja, wymiana doświadczeń między uczestnikami.

Program szkolenia:

Dzień I. Podstawowe zagadnienia z tematyki stresu (8h)

Moduł I. Wprowadzenie do tematyki stresu (ze szczególnym uwzględnieniem kontekstu pracy)

1. Co to jest stres?
 - a. istota/definicja i typologie stresu oraz stresorów
 - b. autodiagnoza rodzajów stresorów w otoczeniu uczestników
 - c. strefa wpływu na stres
2. Reakcje organizmu na stres
 - a. neurologiczne podstawy reakcji stresowej rodzaje i objawy reakcji stresowej
 - b. po czym poznam, że działam w stresie - autodiagnoza własnych reakcji na stres
 - c. pozytywne i negatywne skutki reakcji stresowej na organizm człowieka z perspektywy krótko i długofalowej.

Moduł II. Autodiagnoza reakcji stresowej – indywidualny wpływ stresu na motywację do działania

1. Style radzenia sobie ze stresem – autodiagnoza
2. Dobre praktyki w zakresie zadaniowego i unikowego stylu radzenia sobie ze stresem

Moduł III. Emocje (ze szczególnym uwzględnieniem kontekstu pracy)

1. Znaczenie emocji w funkcjonowaniu człowieka
 - a. źródła, typologia i mechanizm emocji
 - b. niekorzystne konsekwencje odcinania się od emocji osób o dominującym stylu zadaniowym lub unikowym w sytuacji stresowej.
2. Styl emocjonalny radzenia sobie ze stresem
3. Ćwiczenia praktyczne ukierunkowane na kontakt z własnymi emocjami w sytuacji stresowej. Odzyskiwanie równowagi emocjonalnej.
4. Zadanie wdrożeniowe.

Dzień II. Trening uważności w redukcji stresu (8h, z czego 4h na zewnątrz budynku, poza salą szkoleniową)

Moduł I. Omówienie zadania wdrożeniowego uczestników

1. Sukcesy i porażki
2. Dobre praktyki zarządzania sobą w czasie w wygospodarowaniu czasu na pracę nad kształtowaniem pozytywnych nawyków w radzeniu sobie ze stresem.

Moduł II. Teoretyczne założenia programu mindfulness – znaczenie systematyczności i nawyków codziennych

Moduł III. Trening umiejętności

1. Program ćwiczeń praktycznych o charakterze umysłowym i fizycznym, w tym 4h poza salą szkoleniową z wykorzystaniem potencjału otoczenia zewnętrznego
2. Zadanie wdrożeniowe dla uczestników.

Dzień III. Opanowywanie stresu krótkotrwałego (8h)

Moduł I. Omówienie zadania wdrożeniowego uczestników

Moduł II. Stres krótkotrwały (ostry) – istota i przebieg reakcji, objawy

Projekt pt. „**Jeden Uniwersytet – Wiele Możliwości. Program Zintegrowany**”

Moduł III. Techniki fizycznego rozładowania napięcia i emocji, ze szczególnym uwzględnieniem tremy.

Moduł IV. Sposoby i konkretne techniki radzenia sobie z trema w trakcie wystąpień publicznych.

1. Ćwiczenia praktyczne, scenki, odgrywanie ról.
2. Zadanie wdrożeniowe.

Dzień IV. Trening budowania odporności na stres (8h)

Moduł I. Omówienie zadania wdrożeniowego uczestników

Moduł II. Budowanie trwałych dobrych nawyków w zarządzaniu poziomem własnego stresu (profilaktyka)

1. Sposoby i konkretne techniki radzenia sobie c.d.

Moduł III. Indywidualny plan zarządzania własną energią życiową i wdrożenia nawyków skutecznego radzenia sobie ze stresem dopasowany do sytuacji życiowej uczestnika.

1. Opracowanie przez uczestnika indywidualnego narzędziownika metod radzenia sobie ze stresem.
2. Planowanie, kontrolowanie, modyfikowanie technik radzenia sobie ze stresem.

Informacje o wykonawcy i trenerach realizujących szkolenie

Organizator: **ZESPÓŁ EKSPERTÓW MANAGER Pelczar Sp. J.**

ZEM KRAKÓW - TO NAJWYŻSZA JAKOŚĆ OFEROWANYCH USŁUG

Jakość jest głównym wyznacznikiem naszej pracy. Mamy świadomość, iż gwarancją naszego sukcesu jest satysfakcja naszych Klientów. Wszystkie nasze działania zmierzają, do spełnienia oczekiwań i wymagań Klientów w proponowanej przez nas ofercie usług szkoleniowo-doradczych.

Pracujemy w oparciu o następujące standardy:

W zakresie zarządzania projektami: standardy PRINCE2

W zakresie coachingu: standardy ICF (International Coach Federation)

W zakresie realizacji szkoleń, doradztwa i zarządzania organizacją:

System Zarządzania Jakością wg normy ISO 9001:2015 (certyfikat IQNet)

Kodeks Dobrych Praktyk, Standard Usług Szkoleniowych Polskiej Izby Firm Szkoleniowych

Znak Jakości - Małopolskie Standardy Usług Edukacyjno-Szkoleniowych Insights Discovery™

Prowadząca: **Marta Kostecka Korbien - stały ekspert ZEM.**

Psycholog, trener prowadzący treningi i warsztaty od 2000 roku, wcześniej nauczyciel akademicki w Katedrze Psychologii Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie.

Ukończona Szkoła Trenerów „Metrum” (Katowice) akredytowana przez PTP

Psycholog praktyk min: superwizor dla ośrodków dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną i chorujących psychicznie, psycholog poradni psychologiczno - pedagogicznej

Coach akredytowany w ICF na poziomie ACC

Ukończone Studia zawodowe coachingu w Mukoid Instytut w Krakowie, akredytowana przez International Coach Federation

HARMONOGRAM SZKOLENIA

Szkolenie w formule hybrydowej pn.
„Praktyczny trening redukcji stresu” dla kadry zarządzającej i administracyjnej
Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach

Godziny zajęć	Zakres tematyczny - I dzień (zajęcia stacjonarne)
9.00 – 9.15	Test sprawdzający (pre test)
9.15 – 10.30	<u>Emocje i ich znaczenie w radzeniu sobie ze stresem</u> Moduł I. Mój świat emocji jakie towarzyszą mi w pracy zawodowej i życiu prywatnym oraz ich wpływ na moje zachowanie – zagadnienia i ćwiczenia wprowadzające i integrujące grupę
10.30 – 10.40	Przerwa
10.40 – 12.10	Moduł II. Emocje (ze szczególnym uwzględnieniem kontekstu pracy) 1. Znaczenie emocji w funkcjonowaniu człowieka a. źródła, typologia i mechanizm emocji b. niekorzystne konsekwencje odcinania się od emocji osób o dominującym stylu zadaniowym lub unikowym w sytuacji stresowej.
12.10 – 12.20	Przerwa
12.20 – 13.50	2. Styl emocjonalny radzenia sobie ze stresem - między emocjami, myślami i zachowaniami – co znaczy kontrolować emocje? 3. Ćwiczenia praktyczne ukierunkowane na kontakt z własnymi emocjami w sytuacji stresowej. Odzyskiwanie równowagi emocjonalnej – praca z przekonaniami odnoszącymi się do sytuacji pracy
13.50 – 14.00	Przerwa
14.00 – 16.15	4. Jak radzić sobie z silnymi emocjami „tu i teraz” min: narzędzia do pracy ze szczególnie trudnymi emocjami: złością i smutkiem 5. Trema jako emocjonalne wyzwanie cz1. ZADANIE WDROŻENIOWE – rozwiń swoją osobistą listę przekonań- myśli – schematów dotyczącą ważnych sytuacji z życia prywatnego. Sprawdź, które z nich mogą wywoływać destrukcyjne emocje.

Godziny zajęć	Zakres tematyczny – II dzień (zajęcia online)
8.45 – 9.00	Logowanie do systemu – ZoomMeeting
9.00 – 10.30	<u>Podstawowe zagadnienia z tematyki stresu</u> Moduł I - Omówienie zadania wdrożeniowego Moduł II. Wprowadzenie do tematyki stresu (ze szczególnym uwzględnieniem kontekstu pracy) - Co to jest stres? - istota/definicja i typologie stresu oraz stresorów - autodiagnoza rodzajów stresorów w otoczeniu uczestników - strefa wpływu na stres - Reakcje organizmu na stres - neurologiczne podstawy reakcji stresowej rodzaje i objawy reakcji stresowej - po czym poznam, że działam w stresie - autodiagnoza własnych reakcji na stres - pozytywne i negatywne skutki reakcji stresowej na organizm człowieka z perspektywy krótko i długofalowej.
10.30 – 10.40	Przerwa
10.40 – 12.10	Moduł III. Autodiagnoza reakcji stresowej – indywidualny wpływ stresu na motywację do działania - Style radzenia sobie ze stresem – autodiagnoza - Dobre praktyki w zakresie zadaniowego i unikowego stylu radzenia sobie ze stresem Moduł IV Stres krótkotrwały (ostry) – istota i przebieg reakcji, objawy
12.10 – 12.20	Przerwa
12.20 – 13.50	Moduł VI Wprowadzenie do Mindfulness – założenia podstawowe ZADANIE WDROŻENIOWE – przez czas do następnych zajęć, stosuj naprzemiennie każdego dnia, jedną z trzech technik: stopowanie, przeformułowanie i tworzenie zdań proasertywnych. Rób to na koniec każdego dnia, w odniesieniu do sytuacji stresujących, których się spodziewasz następnego dnia, lub w najbliższym czasie. Zapisuj je

Projekt pt. „Jeden Uniwersytet – Wiele Możliwości. Program Zintegrowany”

Godziny zajęć	Zakres tematyczny - III dzień (zajęcia stacjonarne)
9.15 – 10.30	<u>Trening uważności w redukcji stresu</u> Moduł I. Omówienie zadania wdrożeniowego uczestników 1. Sukcesy i porażki
10.30 – 10.40	Przerwa
10.40 – 12.10	Moduł II. Trening uważności Program ćwiczeń praktycznych o charakterze umysłowym i fizycznym – świadomy oddech, uważność na myśli i emocje, wyłącznie „autopilota” nawyków, „tu i teraz” działania, „tryb bycia”
12.10 – 12.20	Przerwa
12.20 – 13.50	Moduł III. Trema cz 2. Sposoby i konkretne techniki radzenia sobie z tremą w trakcie występów publicznych. 1. Ćwiczenia praktyczne, odgrywanie ról.
13.50 – 14.00	Przerwa
14.00 – 16.15	ZADANIE WDROŻENIOWE – praktyka treningu mindfulness wraz z prowadzeniem dziennika samoobserwacji według 5 zasad. 1. Utrzymanie świadomości oddechu 2. Skupiania uwagi na jednej rzeczy, którą wykonujesz w danej chwili 3. Wyłączanie autopilota (robienie czegoś inaczej niż zazwyczaj, świadomie, nieautomatycznie) 4. Zauważanie myśli i emocji (jaka treść, jaki znak, jaka modalność) 5. Obecność tu i teraz

Projekt pt. „Jeden Uniwersytet – Wiele Możliwości. Program Zintegrowany”

Godziny zajęć	Zakres tematyczny - IV dzień (zajęcia stacjonarne)
9.00 – 10.30	<u>Trening budowania odporności na stres</u> Moduł I. Omówienie zadania wdrożeniowego uczestników
10.30 – 10.40	Przerwa
10.40 – 12.10	Moduł II. Budowanie trwałych dobrych nawyków w zarządzaniu poziomem własnego stresu (profilaktyka) – Dobre praktyki zarządzania sobą w czasie w wygospodarowaniu czasu na pracę nad kształtowaniem pozytywnych nawyków w radzeniu sobie ze stresem. - zrównoważone podejście do czasu i jego stresogennego charakteru - złodzieje czasu i priorytety - metody zarządzania czasem min. Eisenhower, Alpen, „60/40”
12.10 – 12.20	Przerwa
12.20 – 13.50	Moduł III. Indywidualny plan zarządzania własną energią życiową i wdrożenia nawyków skutecznego radzenia sobie ze stresem dopasowany do sytuacji życiowej uczestnika. 1. Praca z zasobami, proaktywność/reaktywność 2. Opracowanie przez uczestnika indywidualnego narzędziownika metod radzenia sobie ze stresem.
13.50 – 14.00	Przerwa
14.00 – 15.00	3. Planowanie, kontrolowanie, modyfikowanie technik radzenia sobie ze stresem – praca nad celem i planem.
15.00-15.30	PODSUMOWANIE, DYSKUSJA, PYTANIA I ODPOWIEDZI. Test sprawdzający (post test) Ankieta podsumowująca szkolenie