

OFERTA DLA
ORGANIZACJI

SZKOLENIA

Odporność psychiczna – projektowanie równowagi

Dla kogo?

Dla wszystkich, którym zależy na **życiu pełnym energii i zaangażowania**.
Dla tych, którzy szukają odpowiedzi na pytanie w jaki sposób radzić sobie z kryzysem emocjonalnym i psychicznym oraz szybko wracać do równowagi i witalności.

Wyzwanie

Jak radzić sobie z bólem i rozczarowaniem, kiedy nie można ich uniknąć, bez konsekwencji dla naszego zdrowia? Odpowiedzią na to pytanie jest **rezyliencja** – umiejętność lub proces dostosowywania się człowieka do zmieniających się warunków, **adaptacja do otoczenia**, uodpornianie się, plastyczność umysłu, **zdolność do odzyskiwania utraconych lub osłabionych sił** i odporność na działanie szkodliwych czynników. Naszym wyzwaniem będzie identyfikacja naszych strategii, nawyków i poszerzanie repertuaru zachowań i przekonań.

Wartość

Będziemy eksplorować **od czego zależy nasza odporność** – jak radzimy sobie z trudnościami, jak chronimy swoje słabe punkty oraz jak zwiększamy zasoby.

Dowiecie się jak koncentrować się na głównych obszarach rozwijania odporności:
zaangażowaniu
pewności siebie
kontroli
wyzwaniach

Poznacie i rozwinięcie kluczowe kompetencje dla tych obszarów:

współczucie
uwaga
wdzięczność
aspiracje
wiarę w siebie
motywację

Po to aby:

mieć dostęp do potężnego zasobu, który pozwala nam korzystać z pełni życia bez względu na okoliczności

wiedzieć jak efektywniej radzić sobie ze stresem własnym i pracowników

wspierać w trudnych sytuacjach zawodowych i zaprojektować proces tworzenia odpornego zespołu

Forma:
2 spotkania
warsztatowe
po 7 godzin

Inspirujemy
do rozwoju