



DOŁĄCZ
DO NAS

2 LUTEGO 2021 R.

EFEKTYWNE TECHNIKI PRACY ZE STRESEM

Jak zbudować odporność psychiczną
i polepszyć zdolność do jasnego
myślenia w stresowych sytuacjach?



Agnieszka Maruda - Sperczak

EFEKTYWNE TECHNIKI PRACY ZE STRESEM

Stres towarzyszy nam na każdym kroku, zarówno w sferze zawodowej jak osobistej. Stres zasadniczo wpływa na Twoją efektywność w pracy, czasem nawet motywująco, ale na dłuższą metę zawsze destruktywnie, **jeżeli nie umiesz nad nim zapanować.**

Nadmiar obowiązków, pośpiech, coraz większy lęk o zdrowie i pracę w czasach pandemii czy trudne relacje z innymi ludźmi to najczęstsze powody trwałego stresu. **Umiejętne zarządzanie stresem jest kluczem do stabilnej efektywności**, który wyzwala energię i motywację do wykonywanych zadań.

Stan relaksu, o ile umiemy go osiągnąć, istotnie wpływa na naszą wydajność. Naucz się zarówno prostych i tych mniej oczywistych technik aktywnego zarządzania stresem. **Bądź zrelaksowany i efektywny w tym co robisz.**

TWOJE KORZYŚCI

- Poznaj różnorodne techniki zarządzania własnym stresem
- Przygotuj strategię i Twoje własne modele postępowania w stresie
- Naucz się rozpoznawać granicę, kiedy stres zwiększa Twoje możliwości a kiedy staje się Twoim wrogiem
- Zbierz praktyczne wskazówki jak komunikować się w stresujących sytuacjach
- Zbuduj zasoby do kreatywnego i efektywnego funkcjonowania w obliczu stresu

UCZESTNICY

- Jeżeli regularnie przeżywasz stres związany z sytuacjami zawodowymi lub prywatnymi, to szkolenie jest dla Ciebie.

SZKOLENIE ON-LINE

- Bez wychodzenia z domu, przy pomocy komputera lub telefonu podłączonego do sieci
- W oparciu o naszą platformę
- Nie wymaga żadnej szczególnej umiejętności posługiwania się oprogramowaniem
- Możliwość pracy z ekspertem na żywo przez mikrofon i kamerę w komputerze lub - jeżeli nie chcesz - przez czat

Z przyjemnością zorganizujemy to szkolenie w dedykowanej formie zamkniętej. **Zapraszamy do rezerwacji miejsc!**

Anna Chmielewska

project manager
tel. 22 696 80 22
a.chmielewska@langas.pl

Agnieszka Maruda - Sperczak

Ekspert biznesu, mentorka liderów i zespołów, mówczyni inspiracyjna, certyfikowana Coach ICF, Masterka Reiss Motivation Profile, Masterka NLP, konsultantka biznesowa i jedyna trenerka w Polsce metody Instant Influence, która szkoliła się bezpośrednio u dr. Michaela Pantalona. Członkini Stowarzyszenia Profesjonalnych Mówców.

Ma za sobą setki godzin na scenie oraz tysiące na sali szkoleniowej i w pracy indywidualnej.

Umiejętności miękkie ujmuje w struktury i schematy - dzięki jasnym i klarownym wzorcom łatwiej jest managerom modyfikować swoje podejście. Łączy podejście evidence based z intuicyjnym, opartym na wieloletnim doświadczeniu. Dzięki temu jej analizy, działania czy interwencje są precyzyjnie nakierowane na rozwiązanie istniejącego problemu. Na co dzień wspiera managerów w ich rozwoju. Prowadzi ich do zmiany na lepsze w strefie produktywnego komfortu.

Inspiruje i angażuje, jest zwolenniczką poszerzania perspektywy, dostrzegania struktury, trenowania umiejętności i budowania wartościowych nawyków, a tym samym wykorzystywania wiedzy w praktyce zarówno biznesowej jak i w życiu osobistym. Pisze artykuły, udziela wywiadów, szkoli i występuje na scenie, prowadzi programy rozwojowe i mentoringowe.

więcej na langas.pl



EFEKTYWNE TECHNIKI PRACY ZE STRESEM

9.30 logowanie do platformy i sprawdzanie ustawień

10.00 rozpoczęcie szkolenia

STRES W CODZIENNYM ŻYCIU

- Przekonania i nastawienia, a doświadczanie stresu
- Efektywny „klej stabilności” pomiędzy ciałem i umysłem - jak utrzymać całość w dobrej formie?
- Jak stres zwiększa nasze możliwości a jak staje się wrogiem naszej wydajności?
- Stan relaksu jako istotne narzędzie wykorzystywane do poprawy wydajności oraz ogólnego funkcjonowania naszego organizmu
- Relaks w kilka minut - jak zresetować swój organizm?
- Jak poprawić codzienne samopoczucie i wyeliminować lawinę złych emocji?

„TO NIE STRES NAS ZABIJA, TO NASZA REAKCJA” - TECHNIKI PRAWIE NATYCHMIASTOWEJ ULGI

- „Plik” z dobrymi chwilami
- Podnoszenie dobrostanu emocjami
- Świadome kierowanie uwagą
- Technika „czego chcesz mieć więcej?”
- Metoda „nawet pięć minut”
- Bezmyślna aktywność
- Namacalność - jak ją stworzyć w warunkach online’owych?
- Zapiski, notatki
- Prośenie o pomoc
- Dogadanie sobie
- Delegowanie
- NIKSEN
- Odmawianie
- Redukowanie szumów
- Tworzenie i określanie warunków brzegowych
- „Wychodzenie z głowy” do uczuć
- Mindfulness
- Techniki relaksacji - jak 4 h snu

- Automasaż
- Kalendarz na odstresowanie
- Techniki oddechowe
- Technika „nic strasznego się nie dzieje”
- Świadomość myśli i ich wpływu na nasz stan
- „Odmarudzenie”
- Technika Nazwij TO
- Wzmacnianie odporności
- Zapobieganie stresowi
- Mój osobisty plan zarządzania stresem
- Moja osobista dieta emocjonalna

STRES A KRYZYSOWE SYTUACJE

- Jak się komunikować w trakcie „palących” sytuacji?
- Jak podejmować szybkie i właściwe decyzje w obliczu stresu?
- Sprawdzone metody na przeciwdziałanie stresowi w krytycznych momentach
- Jak budować pewność siebie nawet w ekstremalnie trudnych sytuacjach?
- Wiara we własne siły i zaufanie do swoich umiejętności
- Stan głębokiego relaksu - jak wrócić do normy po stresującej sytuacji?

BUDOWA ODPORNOŚCI NA STRES

- Jak sprawić, by Twoje działania były efektywniejsze? - priorytety i organizacja czasu
- Odnowa energii - naładuj swój organizm
- Jak uzyskać wewnętrzny spokój?
- Co Cię nie zabije to Cię wzmocni - konfrontowanie się z problemami i pokonywanie przeszkód
- W jaki sposób wzmocnić odporność ludzkiego mózgu przed działaniem czynników stresogennych?

16.00 Zakończenie szkolenia





Wypełnij formularz zgłoszeniowy i prześlij na numer fax: **22 355 24 08** lub e-mail: **szkolenia@langas.pl**

ZARZĄDZANIE, PRODUKCJA

**EFEKTYWNE TECHNIKI PRACY
ZE STRESEM**

2 LUTEGO 2021

SZKOLENIE ON-LINE

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

- zgłoszenie do 19/01/2021 **670 PLN + 23% VAT**
- zgłoszenie od 20/01/2021 **970 PLN + 23% VAT**

CENA ZAWIERA

Uczestnictwo w szkoleniu, materiały, certyfikat

SPOSÓB PŁATNOŚCI

Przelewem w terminie 7 dni od daty otrzymania faktury proforma na konto Langas Regtech Sp. z o.o. NIP 7010991220

POTWIERDZENIE ZGŁOSZENIA

Po otrzymaniu formularza zgłoszeniowego prześlemy Państwu potwierdzenia przyjęcia zgłoszenia na adres e-mail podany w formularzu. Na ok. 10 dni przed rozpoczęciem wydarzenia otrzymają Państwo szczegółowe informacje organizacyjne.

Zastrzeżenie prawne

Organizator szkolenia nie wyraża zgody na jakąkolwiek formę utrwalania, powielania, udostępniania lub nagrywania przebiegu szkolenia. Treść szkolenia i materiały szkoleniowe objęte są prawami autorskimi.

FIRMA

Adres

Imię i nazwisko (1)

Stanowisko

E-mail

Imię i nazwisko (2)

Stanowisko

E-mail

Imię i nazwisko (3)

Stanowisko

E-mail

Osoba do kontaktu

(przed szkoleniem otrzyma na adres e-mail informacje o szkoleniu)

Stanowisko

E-mail

Telefon/Fax

- Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Langas Regtech Sp. z o.o., ul. Marszałkowska lok.15, 00-545 Warszawa, NIP: 7010991220 w celu dostarczania informacji handlowych drogą elektroniczną, w tym pocztą elektroniczną oraz telefonicznie, z art. 6 ust. 1 lit. a rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych (RODO) oraz ustawą z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz.U. 2017 poz. 1219 z późn. zm.). Wyrażenie zgody jest dobrowolne i może być w każdym czasie cofnięte.
- Wyrażam zgodę na inicjowanie telefonicznych połączeń przychodzących z wykorzystaniem przez Langas Regtech Sp. z o.o., ul. Marszałkowska lok.15, 00-545 Warszawa, NIP: 7010991220 w celach handlowych i marketingowych zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych (RODO) oraz z art. 172 ustawy prawo telekomunikacyjne (Dz.U. Dz.U.2016.1489 z późn. zm.). Wyrażenie zgody jest dobrowolne i może być w każdym czasie cofnięte.

FAKTURA

- Oświadczamy, że jesteśmy płatnikami VAT nasz nr NIP:
Upoważniamy firmę Langas Regtech Sp. z o.o. do wystawienia faktury VAT bez naszego podpisu.
- Oświadczamy, że nie jesteśmy płatnikami VAT

„Oświadczam, że zapoznałem/am się z ogólnymi warunkami uczestnictwa w projektach edukacyjnych realizowanych przez Langas Regtech <https://langas.pl/wp-content/uploads/2020/09/Ogo%CC%81ne-warunki-uczestnictwa-w-projektach-edukacyjnych-realizowanych-przez-Langas-Group.pdf>

- Oświadczam, że jestem upoważniony (-na) przez firmę do podpisania formularza.