

УПРАВУВАЊЕ СО СТРЕСОТ

1 – Дневна програма



Скриен непријател кој превземајќи ги вашите физички и ментални енергии, работи против вас! Немој при реализација на сопствениот потенцијал!? Тешкотии при справување со притисок!? Или недостаток на хармонични односи!? Веројатно, појава, која се случува кај многумина!? Истиот тој скреен непријател, како извор на многу негативни емоции, на лутина, фрустрација и на разни психосоматски заболувања, на негативно физичко и емотивно здравје, кој е класична пречка во се, е фамозниот СТРЕС!

Оваа програма ќе ви даде една поинаква перспектива на овој феномен и алатки кои со лично прилагодување ќе ви помогнат да се справите со овој непријател.

Управување со стресот

Теми

- + Увид во стресот, причина и одговор
- + Мапирање на моментална реакција
- + Методи за ефикасно справување со стресни животни ситуации
- + Врската меѓу стресот и здравјето
- + Вежби за управување со стрес кои поттикнуваат одржување рамнотежа
- + Личен акционен план за постепено и поефикасно управување со стресот

Цел на програмата

- 1 Препознавање на стресот и неговите причинители
- 2 Мапирање на моменталното управување со стресот
- 3 Примена на разни методи на справување со стресен живот
- 4 Ефективни ситуации
- 5 Проширување на сопствената зона на удобност

Времетраење

1 ден

ИАКО НЕ МОЖЕМЕ ДА ГИ КОНТРОЛИРАМЕ НАСТАНИТЕ ИЛИ ОКОЛНОСТИТЕ ШТО СОЗДАВААТ ПРИТИСОК, МОЖЕМЕ ДА НАУЧИМЕ ДА ЈА МОДИФИЦИРАМЕ НАШАТА РЕАКЦИЈА НА НИВ! #STRESS_MANAGEMENT

Распоред на програма

Вовед и прием

- + Цел на програмата
- + Лични цели
- + Водење при промена

Пристап при управување со стресот

Управување со време

План за управување со стрес

Стрес: Дефиниција – Концепт – Реалност

- + Личен стрес профил
- + Стрес индикатори

Релаксирање

- + Биохемија на релаксација
- + Мускулна релаксација
- + Техники на дишење
- + Автоген тренинг

Психологија на стрес

- + Умствени сигнали

Личен план за акција

More information

If you would like to discuss any one of our programs please contact us.

T +389 71 39 19 59

E info@doortraining.mk