

Life Projects

*Coaching with
Style*





Програма за тренинг „Стратегии за трансформиране на стреса в сила“

Какво печелим, като контролираме или губим стреса?



„80% от нашия
успех е резултат
от 20% от
нашите усилия “

Вилфредо Парето

„Стратегии за трансформиране на стреса в сила“

Въведение



Колко често изпитвате дисбаланс в професионалния си и личен живот? Информирани ли сте как стресът влияе не само на здравето Ви, но и на взаимоотношенията Ви на различни нива?

Знаете ли как да елиминирате факторите, причиняващи стрес, да се фокусирате, когато трябва, да сте на ниво, да излъчвате професионализъм, самоувереност и да вдъхвате доверие във Вашите партньори?

Можете ли да издържите на безкрайните бизнес срещи и да имате същия енергиен заряд през цялото време?

Замисляли ли сте как да се подгответе, за да намалите стреса и напрежението си преди важни срещи и презентации, за постигане на максимални резултати?

„Стратегии за трансформиране на стреса в сила“

Въведение

Опитвали ли сте стратегии за комуникация с трудни хора в определени ситуации?

Когато към забързания живот прибавите съвременните притеснения, създадени от вашите собствени амбиции и от лично индуцираните или наложени от друг желаниа за успех и промоции, вие в крайна сметка влошавате своите физически, ментални, емоционални и социални умения и сили.

Започвате да флиртувате със стреса, тревожността и липсата на време. Здравословното ви състояние незнайно защо се влошава постоянно. Неадекватното ви поведение на работното място и въкщи показва образа на някой друг, но не и Вашия. Подкопават се професионалните Ви и семейни основи.



„Стратегии за трансформиране на стреса в сила“

Цели на тренинга

Тренингът цели да ви помогне да:

- изградите собствена система за справяне със стресови ситуации от всякакъв тип.
- внесете баланс в живота си, като подобрите качеството на професионалните, лични и семейни връзки и на здравословното Ви състояние.
- подобрите ефективността и самоувереността си, начина на комуникация в професионален и в личен план.
- намалите времето за изпълнение на поставените задачи.
- увеличите степента на трезво разрешаване на проблеми в стресови ситуации и разрешаване на дълго отлагани задачи.
- се подобрят общото състояние на компанията – човешки ресурси и финансови резултати.



Съдържание на програмата



„Стратегии за Трансформиране на стреса в сила“

Ден 1

ТОПОГРАФИЯ НА СТРЕСА

- *Какво е стрес*
- *Какво ви стресира*
- *Функции на стреса*
- *Как се променя балансът емоционално и физически*



„Стратегии за Трансформиране на стреса в сила“

Ден 1

НЕРВНА СИСТЕМА И ХОРМОНАЛЕН БАЛАНС

- „Бий се или бягай“
- „Екипът на топ мениджърите“ – Симпатикова и парасимпатикова нервна система
- „Изпълнителен мениджърски екип“ – хормони и физиология на хормоните адреналин и кортизол



„Стратегии за Трансформиране на стреса в сила“

Ден 1

МЕНТАЛНА СФЕРА

- Как да управляваме енергийното изчерпване в натоварен работен ден с многобройни срещи
- Как се променят: способността да се концентрирате
- Присъствие в момента
- Способност за вземане на решения
- Достъп до интелекта
- Яснота – дългосрочни и краткосрочни планове
- Бдителност и шесто чувство

Съдържание на програмата



„Стратегии за Трансформиране на стреса в сила“

Ден 1

ЕМОЦИОНАЛНА СФЕРА

- Промени в способността за управление на стреса
- Как се променя емоционалното изразяване
- Емоционално осъзнаване – техники за увеличаване
- Как да бъдем в състояние на „повишаване на успеха“
- Хормонална активност – как да произведем правилните хормони
- Емпатия – как да „влезем в обувките на другите“

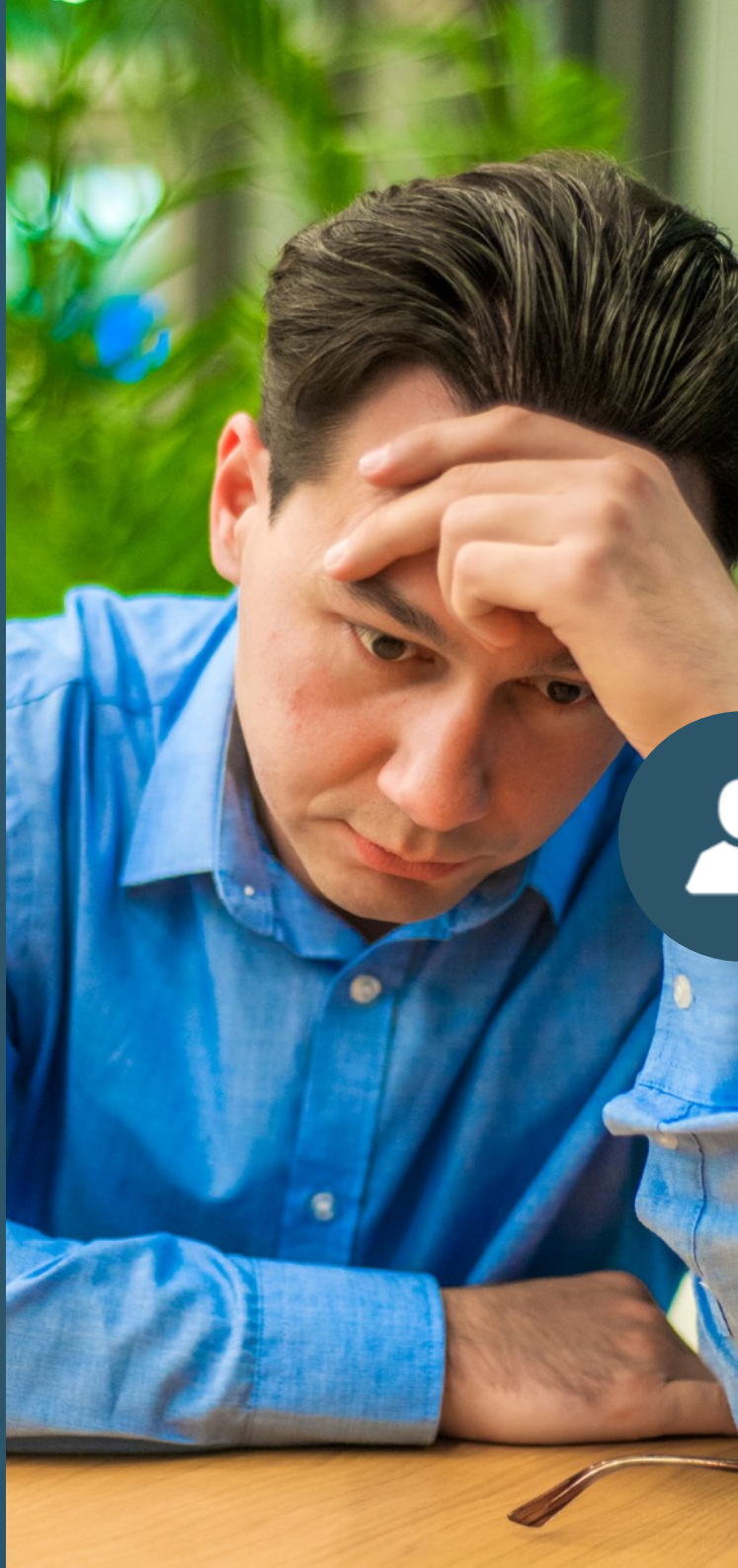


„Стратегии за Трансформиране на стреса в сила“

Ден 2

СТРАТЕГИИ ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА ХОРМОНАЛНИЯ СТРЕС

- Таргетирана промяна в стила на живот
- Техники за локализация на „енергийните крадци“
- Майндфулнес



„Стратегии за Трансформиране на стреса в сила“

Ден 2

ФИЗИЧЕСКА СФЕРА

- Какво е синдром на тотално прегаряне (Burnout)
- Тотално здравословно състояние
- Достатъчен сън
- Тайни стратегии за правилно хранене и хранителни добавки
- Физически упражнения – сила и издръжливост
- Биохимични маркери
- Мениджмънт на болката

Съдържание на програмата



„Стратегии за Трансформиране на стреса в сила“

Ден 2

СОЦИАЛНА СФЕРА

- Как хората около нас влияят на стреса
- Комуникация и интеракция – стрес, причинен от конфликтни колеги и клиенти
- Стратегии за намаляване на стреса при предвидени и непредвидени негативни разговори
- Влияние на личните връзки и справяне със съответните стресови фактори

Съдържание на програмата



„Стратегии за Трансформиране на стреса в сила“

Ден 2

ДУХОВНА СФЕРА

- Цел в живота – основен стресиращ фактор
- Липса на вяра в себе си – вътрешен критик и синдромът 'Not enough'
- Вътрешни енергийни блокажи – лимитиращи вярвания, презумпции и интерпретации
- Устойчивост
- Стресът и способността да се види голямата картина
- Заключение: Как да внесем баланс в живота си

КОНТАКТИ

 гр. София, 1000,
ул. Г.С. Раковски 96А

 088 503 5663

 silvia@lifeprojects.bg

