

MANAGEMENTUL STRESULUI




Cercetările arată că între 70% și 90% din persoanele angajate manifestă sau au manifestat la un moment dat simptome relaționate stresului ocupațional. Mai mult, în 20% din cazuri este vorba de persoane care pot fi încadrate într-o categorie de stres de intensitate crescută, care poate fi corelata ulterior cu probleme de sănătate, absenteism, scăderea productivității sau demisie.

În acest context, un management al stresului eficient ne poate ajuta să înțelegem și să depășim momentele stresante cu care ne confruntăm.

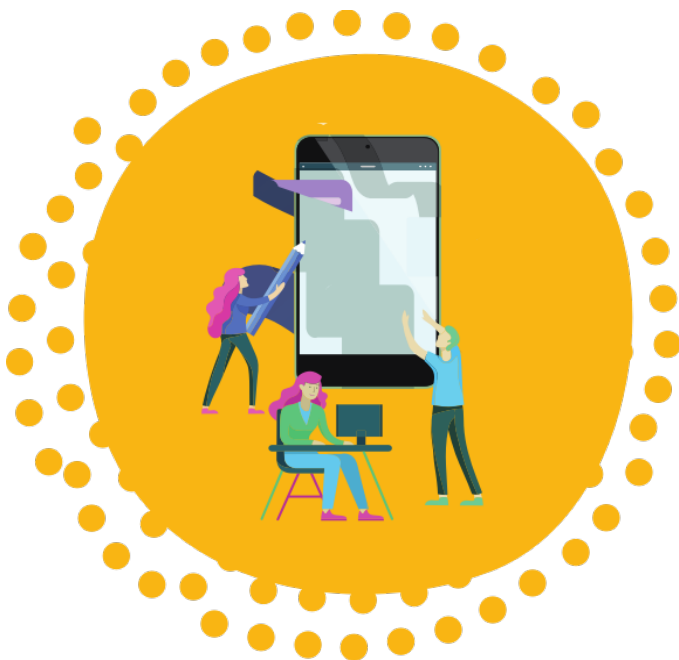
Modulul I: Să înțelegem ce este stresul și cum ne afectează

Obiective

Pe parcursul acestui modul, participanții vor putea să:

-  Înțeleagă conceptul de stres în mediul de lucru;
-  Facă diferența între eustres și distres și să înțeleagă utilitatea eustresului pentru dezvoltarea performanței;
-  Identifice indicatorii de stres individuali și la nivel de organizație.

Temele abordate





- 🎈 Stresul: imagine de ansamblu (ce sunt riscurile psihosociale, definiții ale stresului, efectele stresului în mediul organizațional);
- 🎈 Stresori – cei mai importanți factori stresanți din viața noastră;
- 🎈 Discuție Eustres – distrés;
- 🎈 Filosofia simptomului – luptă-fugă-freeze;
- 🎈 S+G=R - de la rațional la irațional;
- 🎈 Impactul stresului asupra organismului;
- 🎈 Cum recunoști stresul (ce vedem, ce nu vedem);
- 🎈 De la emoții la somatizare – ce se întâmplă cu sistemul imunitar când suntem stresați;
- 🎈 Modalități de exprimare a furiei – de la mecanisme de coping la mecanisme sănătoase/eficiente - Roata conștientizării.

Modulul II: Solution focus - tehnici pentru gestionarea situațiilor stresante

Obiective

Pe parcursul acestui modul, participanții vor putea să:

-  Cunoască și aplice conduitele antistres la nivel personal și organizațional pentru a gestiona riscurile psihosociale;
-  Începe și practice tehnici antistres care pot restabili echilibrul în viața noastră și diminua unele dintre riscurile pentru sănătate asociate cu stresul zilnic.



Temele abordate


În acest modul utilizăm metode practice de gestionare a riscurilor psihosociale și de reducere a stresului, prin abordarea următoarelor subiecte într-un mod 100% experiențial, astfel încât participanții să poată exersa într-un mediu sigur diverse tehnici de gestionare a stresului cu impact pe termen scurt /lung.




Tehnici pe termen scurt - Mindfulness (Tehnici de relaxare).


Mai jos cateva exemple :

 Ce percepi aici și acum;

 Tehnici de respirație – Respirația conștientă;


 Exercițiile fizice (stretching și yoga);

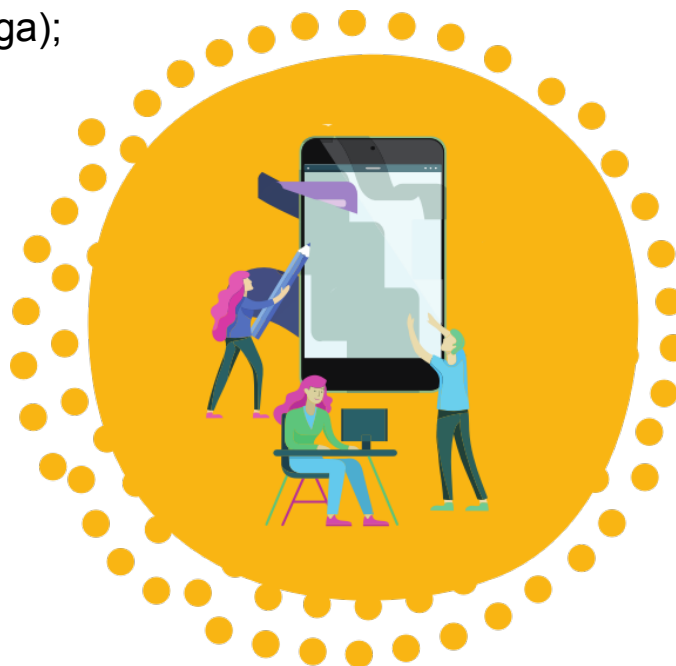
 Etichetarea emoției;

 Tehnica paradoxală;

 Recadrajul;


 Termometrul;

 Ecranul și bagajele;



 Furnizori de energie – exercițiu individual;

 Motive corecte sau greșite sa spui "Da" sau "Nu";


 Vânătorii de resurse – Interviu;

 Stresul nutrițional - experiment – soluții;

 Jurnalul;

 Reconstruirea motivației;

 Cercul excelenței;

 Mandala – desen – exercițiu în 4.

Toate aceste metode practice vor permite dezvoltarea unor abilități personale pentru a gestiona riscurile psihosociale.



Procesul

În cadrul acestui workshop toate activitățile sunt practice și includ diverse chestionare, jocuri de rol, dezbateri și exerciții individuale și de grup.

Durată – o zi, fiecare modul având 3 ore.

Muğumim:)