

PROGRAM SZKOLENIA

Tytuł szkolenia	Techniki redukcji stresu
Data szkolenia	23.05.2022 r.
Miejsce szkolenia	Pałacyk PW, ul. Koszykowa 80
Trener	Agnieszka Piasecka, WIK Consulting
Organizator	Politechnika Warszawska, Dział ds. Szkoleń; www.szkolenia.pw.edu.pl
GODZINY	PLAN ZAJĘĆ
9:00-10:30	<p>1. Czym jest stres i jaki ma wpływ na funkcjonowanie – wykład, dyskusja moderowana, praca w grupach zadaniowych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omówienie eustresu i dystresu • Test Stresory w życiu • Analiza reagowania z poziomu fizjologicznego, emocjonalnego i poznawczego na sytuacje stresujące <p>2. Style reagowania na stres,</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenie na studium przypadku • dobranie stylu do własnych potrzeb
10:30-10:45	Przerwa
10:45-12:15	<p>3. Sposoby radzenia sobie ze stresem w sferze fizjologicznej</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wzmacniania przepony, ćwiczenia oddechowe fizyczne oraz z użyciem świec • trening Schulza • Trening Jacobsona • Technika Wodospad • Technika Lew
12:15-12:45	Przerwa
12:45-14:15	<p>4. Techniki radzenia sobie ze stresem w sferze poznawczej</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technika Umysłowa świątynia, • Technika Emocjonalnej Wolności, • Technika Linia Czasu, • Wizualizacja, • Reframing • Techniki mindfulness <p>5. Sposoby wzmacniania rezyliencji (umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami i stawiania czoła wyzwaniom).</p> <p>6. Rozwijanie inteligencji emocjonalnej jako wsparcie w radzeniu sobie ze stresem</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 komponentów EQ • Urowadzenie emocjonalne w sytuacjach stresu
14:15-14:30	Przerwa
14:30-15:30	<p>7. Budowanie odporności psychicznej.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzenie i przećwiczenie programów profilaktycznych; Coveya i Echelbergera 8xO, • Stworzenie własnej „Szkatuły odporności psychicznej” <p>8. Koło Zmiany</p> <ul style="list-style-type: none"> • praktyczne narzędzie do wykorzystania w planowaniu drogi zmiany do rozwijania swojej odporności psychicznej i lepszego radzenia sobie w sytuacjach potencjalnie trudnych. <p>9. Mój indywidualny plan działania</p> <p>Optymalizacja i poszukiwanie dziedzin i sfer gdzie każdy uczestnik może najlepiej zastosować zdobyte umiejętności</p>

Agnieszka Piasecka - sylwetka trenerki

Z wykształcenia socjolog, z zamiłowania trener zarządzania, rozwoju osobistego i umiejętności interpersonalnych. Ukończyła studia wyższe na Uniwersytecie Łódzkim (kierunek socjologia, specjalizacja aktywizacja społeczności lokalnych) oraz Studia Podyplomowe w zakresie Doradztwa Zawodowego na Wszechnicy Polskiej w Warszawie i Studium Trenerskie w Wyg International w Warszawie. Posiada ponad 18 letnie doświadczenie w projektowaniu i realizacji programów rozwojowych.

Od 2003 roku przepracowała ponad 15 tysięcy godzin prowadząc szkolenia, warsztaty i indywidualne konsultacje dla pracowników i kadry zarządzającej różnych instytucji i sektorów

Wśród klientów szkoleń, które zrealizowała do tej pory byli min. pracownicy firm: KGHM Polska Miedź SA, Alrec In-Store Sp. z o.o. Spedimex, DHL, Społem, mBank, Business Support Solution SA, Polska Grupa Farmaceutyczna SA, Covebo, Barry Callebaut, Akademickie Inkubatory Przedsiębiorczości, Leader School, Akademia Humanistyczno – Ekonomiczna, Politechnika Łódzka, Uniwersytet Łódzki, Salon Meblowy Empir, Agata Meble, Zakłady Chemiczne Organika, Tyco Electronics Polska oraz administracji: Urząd Marszałkowski w Łodzi, Urząd Celny, Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, Łódzki Urząd Wojewódzki, Urząd Miasta Skierniewice.

W swojej pracy szkoleniowej wykorzystuje metody aktywizujące uczestników; autorskie gry szkoleniowe, moderacje, symulacje z użyciem kamery video, case studies, metodę projektową, ekspercką, metaplanu, dzięki czemu spotkania są bardzo energetyczne i twórcze.

Jest entuzjastką możliwości ludzkiego umysłu, prowadząc treningi pamięci i szybkiego czytania odkrywa kolejne obszary rozwojowe. Cel, który przyświeca jej działaniom zawodowym i nie tylko, to wspieranie ludzi i zespołów w odkrywaniu i rozwijaniu swego potencjału. Wierzy, że każdy może wzmacniać to, co ma uświadomione.