

Building Resilience

Dla każdego, kto czuje osłabienie i chce rozwinąć swoją odporność psychiczną.

CELE SZKOLENIA

Zarządzanie swoją energią, aby umieć wykorzystać czas i uniknąć wypalenia.

Budowanie odporności psychicznej, aby stać się bardziej wytrzymałym i pewnym siebie.

Radzenie sobie ze stresorami, presją i wyzwaniem w skuteczny sposób.

Pod koniec szkolenia uczestnicy będą potrafili:

- wykorzystywać cztery źródła energii, by polepszyć produktywność, zarządzanie czasem oraz skuteczniej kontrolować emocje,
- w stanie przeanalizować swoje aktualne nawyki, ocenić ich efektywność oraz stworzyć plan rozwoju osobistego,
- wykorzystywać poznane techniki rozwijania odporności psychicznej,
- identyfikować stresory w środowisku pracy oraz odnajdywać sposób na ich zmniejszenie lub kontrolowanie.

CZAS I ELEMENTY SZKOLENIA

Przed szkoleniem	Indywidualne spotkanie z trenerem (0.5h/na osobę) Wypełnienie testu MTQ 48©: narzędzie online do sprawdzania odporności psychicznej
Sesja 1	Zarządzam swoją energią (3h)
Sesja 2	Buduję Odporność Psychiczną (3h)
Sesja 3	Radzę sobie ze stresem (3h)
Post-course call	Podsumowanie: Jakie wybrane techniki stosuję (1h)
Inwestycja czasowa uczestnika	9h warsztatów online/F2F 0.5h spotkanie z trenerem przed szkoleniem 1h rozmowy po szkoleniu Do 2h pracy własnej: 5-15 min zadania co 2-3 dni w czasie trwania kursu w celu budowania nawyków i poprawy odporności psychicznej

- Po zakończeniu kursu otrzymasz: zestaw slajdów, zadania/ćwiczenia, raport MTQ

TRENERKA

Monika Madoń

Profile trenerów <https://accentbusiness.pl/team/>

Szczegółowe informacje uzyskasz kontaktując się z nami:

strona: <https://accentbusiness.pl/>

email: abt@accentbusiness.pl

tel.: +48 519 670 541