

# Energy & Stress Management

Polecane dla wszystkich, którzy funkcjonują w wymagającym środowisku pracy pełnym wyzwań i potrzebują zastrzyku energii do działania.

## CELE SZKOLENIA

Zarządzanie energią i sposoby na jej odnowienie w celu maksymalnego wykorzystania czasu i uniknięcia wypalenia zawodowego.

Skuteczne radzenie sobie ze stresorami, presją i wyzwaniami.

Uzyskanie narzędzi do ładowania własnej energii, które wspierają w okresie dużego obciążenia pracą i stresem.

Pod koniec szkolenia uczestnicy będą potrafili:

- zanalizować swoje nawyki pod kątem tego co działa, a co nie;
- wykorzystać 4 źródła energii, aby poprawić produktywność i kontrolować swój czas;
- zidentyfikować czynniki stresogenne związane z życiem zawodowym i prywatnym oraz opracować sposoby zapobiegania im lub ich kontrolowania;
- zaplanować dalsze działania (w tym techniki relaksacji i koncentracji) w celu osiągnięcia pełnego zaangażowania w pracę i życie.

## CZAS I ELEMENTY SZKOLENIA

Przed szkoleniem	Wypełnienie ankiety w ramach analizy potrzeb oraz indywidualne spotkanie z trenerem (0.5h/na osobę)
Sesja 1	Warsztat: Zarządzam swoją energią (3.5h) <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 4 typy energii</li> <li>➢ Audyt energetyczny</li> <li>➢ Strategie zarządzania energią (w tym techniki relaksacji i koncentracji)</li> </ul>
Sesja 2	Warsztat: Poszukiwanie stresorów (3.5h) <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Stresory, emocje, niepokój i stres</li> <li>➢ Kręgi kontroli</li> <li>➢ Techniki zarządzania stresem</li> <li>➢ Komunikacja w sytuacjach stresowych</li> </ul>
Post-course call	Podsumowanie: Jakie wybrane techniki stosuję (1h)
Inwestycja czasowa uczestnika	7h warsztatów online/F2F 0.5h spotkanie z trenerką przed szkoleniem 1h rozmowy po szkoleniu Do 1-2h pracy własnej w czasie trwania kursu (ustalenie nowych nawyków pomiędzy sesjami)

## TRENERKA

**Monika Madoń**

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

Szczegółowe informacje uzyskasz kontaktując się z nami:

strona: <https://accentbusiness.pl/> e-mail: [abt@accentbusiness.pl](mailto:abt@accentbusiness.pl) telefon: +48 519 670 541