

D. 6 Jak radzić sobie ze stresem

- 1 Czas:** 1 dzień (około 6 godzin)
- 2 Rodzaj kursu:** Zamknięte - kurs ten jest każdorazowo przystosowywany do specyfiki szkolonej grupy. Uczestnicy szkolenia zapoznają się z procesem negocjacji przez pryzmat specyfiki własnej działalności. Ćwiczenia i casey oparte są o przypadki, z którymi szkoleni mogą się zetknąć w swojej pracy.
- 3 Uczestnicy kursu:** Przedstawiciele handlowi, doradcy, akwizytorzy, sprzedawcy.
- 4 Ilość uczestników:** Około 15 osób
- 5 Cel:** Ułatwienie pracownikom radzenia sobie ze stresem wynikającym z pracy
- 6 Zakres tematyczny:**
- Natura stresu
 - Fazy stresu
 - Rodzaje stresu i ich objawy
 - Źródła stresu
 - Indywidualne przyczyny powstawania stresu
 - Reakcje na stres (walka i ucieczka)
 - Metody walki ze stresem stosowane przez uczestników – analiza zalet i wad
 - Zapoznanie się z technikami radzenia sobie ze stresem
 - Reframing znaczenia
 - Techniki relaksacyjne
 - Metoda twórczego martwienia się
 - Praca z ciałem
 - Praca z symbolem
 - Sposoby zapobiegania stresowi pracy
 - Metody przygotowania psychicznego do trudnych sytuacji
 - Technika kotwiczenia
 - Umiejętne wyznaczanie celów oraz planów ich realizacji
- 7 Korzyści:** Podniesienie efektywności pracy szkolonych, ograniczenie napięć psychicznych negatywnie oddziałujących na treść pracy
- 8 Usługa dodatkowa:** W ramach zaproponowanego honorarium uczestnicy szkolenia będą mieli możliwość zadawania, w ciągu 2 dni od zakończenia szkolenia, pytań odnoszących się do tematyki drogą telefoniczną lub e-mailową.
- 9 Termin:** Do uzgodnienia
- 10 Miejsce:** Wskazane przez Klienta
- 11 Prowadzący:** Paweł Kacprzak, Jolanta Jagielska (psycholog)
- 12 Więcej informacji:** Biuro@cdp-poland.com.pl
- 13 Uwagi dodatkowe:** Uczestnicy szkolenia otrzymają materiały szkoleniowe.