



ZARZADZANIE STRESEM W SYTUACJI ZMIANY, KRYZYSU, KONFLIKTU I NIEPEWNOŚCI

■ **Czas trwania:** 2 dni

■ **Cel szkolenia**

- Zdobyć wiedzy na temat uwarunkowań stresu, szczególnie w sytuacjach cechujących się ograniczoną przewidywalnością.
- Określenie indywidualnych stylów reagowania i radzenia sobie ze stresem.
- Poznanie praktycznych, efektywnych technik radzenia sobie ze stresem.

■ **Dla kogo**

Program przeznaczony dla osób zarządzających zespołami, managerów i nieformalnych liderów. Zajęcia kierowane są też do wszystkich, którzy mają wpływ na kształtowanie stylu kierowania swoją firmą.

■ **Efekty**

Szkolenie zapewni wiedzę przydatną w zrozumieniu zagrożeń emocjonalnych związanych z wyjątkowo trudnymi sytuacjami. Zapewni praktyczne umiejętności redukowania efektów stresu w oparciu o osobiste uwarunkowania uczestników.

■ **Program**

Moduł I – Źródła stresu

- problem stresu w sytuacji ograniczonej przewidywalności
- rodzaje źródeł stresu, osobiste uwarunkowania doświadczania stresu

Moduł II – Indywidualne uwarunkowania doświadczania stresu

- działanie stresu na organizm człowieka, indywidualne style przeżywania trudności

Moduł III – Techniki radzenia sobie ze stresem

- kategorie technik radzenia sobie ze stresem
- praktyczne przećwiczenie kilkunastu najefektywniejszych technik relaksacyjnych

■ **Wykładowca**

Doświadczony trener biznesowy, psycholog z wieloletnim doświadczeniem klinicznym, członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, pracuje z menedżerami wyższego i średniego szczebla, wspierając ich w podejmowaniu i realizacji ambitnych wyzwań zawodowych.

■ **Zgłoszenia**

Zgłoszenia na szkolenie prosimy przysyłać na FORMULARZU ZGŁOSZENIOWYM dostępnym na stronie internetowej www.dgc.pl faksem na numer (022) 499 46 99

■ **Szkolenia indywidualne**

Istnieje możliwość zorganizowania szkolenia zamkniętego na indywidualne zamówienie klienta.

W celu uzgodnienia terminu, miejsca, kosztów i programu szkolenia prosimy o kontakt telefoniczny lub drogą elektroniczną - e-mail: biuro@dgc.pl

D&G Consulting Sp. z o.o.
Al. Komisji Edukacji Narodowej 46,
02-797 Warszawa
tel. kom. 604 481 594, 500 112 226
tel. +48 22 374 02 82, 374 02 83 fax: +48 22 499 46 99
www.dgc.pl biuro@dgc.pl
REGON: 140708510
NIP: 9512199788 KRS: 00002661790
FORTIS BANK POLSKA S.A. Oddział w Warszawie
70 1600 1068 0003 0101 8449 7001
Kapitał zakładowy 50 000,00 zł
Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, XIII Wydział Gospodarczy KRS