

## WARSZTATY ANTYSTRESOWE

**Według badań Unii Europejskiej wynika, że ponad jedna trzecia zwolnień lekarskich w krajach Wspólnoty jest bezpośrednim następstwem stresu w pracy. Głównymi przyczynami są najczęściej warunki pracy oraz relacje zawodowe pomiędzy pracownikami.**

**Jednym ze sposobów łagodzenia i eliminowania skutków stresu są działania profilaktyczne w postaci programów szkoleniowych podnoszących świadomość oraz skuteczność pracowników w radzeniu sobie z następstwami stresu w miejscu pracy.**

### Cele szkolenia:

- Zapoznanie uczestników z wiadomościami dotyczącymi mechanizmów stresu oraz z podstawami teoretycznymi przeciwdziałania negatywnym jego następstwom;
- Wykształcenie i udoskonalanie umiejętności przeciwdziałania następstwom stresu w postaci technik oraz metod o charakterze: relaksującym, stymulującym, regulującym i optymalizującym działanie.

### Odbiorcy szkolenia:

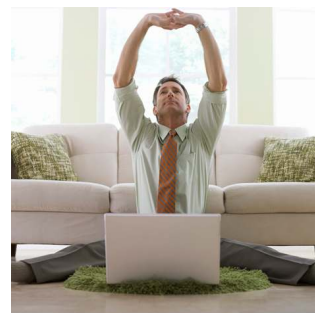
- Uczestnikami szkolenia w formie warsztatów mogą być pracownicy wszystkich szczebli dowolnej organizacji lub przedsiębiorstwa;
- Program przygotowany jest dla osób, których praca wiąże się z długotrwałym napięciem psychicznym i fizycznym, np.: pracowników działów obsługi klienta oraz reklamacji i windykacji, menedżerów działów, handlowców i przedstawicieli, pracowników produkcyjnych.

### Główne zagadnienia:

- *Stres w różnych ujęciach:* stres biologiczny, psychiczny, emocjonalny, moralny, distres, eustres, stres męski i kobiecy, rozpoznawanie objawów stresu, wypalenie zawodowe - stres w pracy (przyczyny, objawy), rola umysłu w stresie (indywidualne i nieświadome reakcje na stres);
- *Trening Oddychania:* techniki rozluźniająco – dotleniające, redukovanie objawów stresu fizycznego w miejscu pracy;
- *Metody Modyfikacji Mentalnej Oddziaływującego Stresu:* wizualizacja, autohipnoza, techniki racjonalizacji i intelektualizacji (TPSKA, przeformułowanie), trening autogenny Schultza (kompleksowa metoda eliminacji objawów stresu w organizmie);
- *Metody redukcji stresu fizycznego:* automasaż i masaż górnej części pleców oraz karku;
- *Metody samokontroli emocjonalnej:* techniki redukcji lęku i gniewu (kotwiczenie), technika transformacji sygnałów emocjonalnych, redukovanie negatywnych stanów emocjonalnych.

### Uwagi dodatkowe:

- Szkolenie przyjmuje formę zajęć dwudniowych o charakterze warsztatowym. Uczestnicy zajęć będą brać udział w sesjach relaksacyjno-rozluźniających, dlatego też zalecany jest strój nieformalny lub sportowy.



### Informacje:

#### Koordinator Projektu:

Dariusz Góras  
501 022 688  
biuro@maestrium.pl

#### Cena szkolenia:

Do uzgodnienia

#### Termin szkolenia:

Do uzgodnienia

#### Miejsce szkolenia:

Do uzgodnienia

#### Adres firmy:

Maestrium -  
szkolenia i doradztwo

ul. Białostocka 19/7  
93-355 Łódź  
NIP: 946-213-45-21  
Regon: 432267390

#### Informacje Dodatkowe

[www.maestrium.pl](http://www.maestrium.pl)  
[www.zaradnosc.pl](http://www.zaradnosc.pl)  
[www.dariuszgoras.pl](http://www.dariuszgoras.pl)

## O Prowadzącym

Dr Dariusz Góras jest z wykształcenia i zawodu andragogiem. Zajmuje się od 12 lat edukacją dorosłych. Jako trener, doradca i coach angażuje się w projekty szkoleniowe i rozwojowe, których celem jest zwiększanie skuteczności osobistej w życiu prywatnym i zawodowym uczestników jego warsztatów, kursów, seminariów oraz sesji indywidualnych.

Jego głównym obszarem zainteresowań są kluczowe umiejętności miękkie, które w istotny sposób wpływają na jakość wykonywanej pracy. W trakcie prowadzonych szkoleń korzysta z nowoczesnej metod uczenia i doskonalenia, tj.: *action learning*, *accelerate learning*, *nlp*, *coaching*. Jego zajęcia są w pełni interaktywne i dynamiczne, a treści i kształtowane umiejętności rozwijane są jednocześnie w sferze intelektualnej, emocjonalno-społecznej oraz zadaniowej.

Dariusz Góras jest autorem kilkunastu programów szkoleniowych oraz artykułów na temat zaradności życiowej. W jego dotychczasowym dorobku zawodowym, jako trenera znajdują się projekty, które tworzył i realizował min dla: KGHM S.A., TP S.A., PZU Życie S.A., PKO BP S.A., INDESIT Company Polska Sp. z o.o., W prowadzonych przez niego zajęciach brało udział ponad 4200 osób.

## Dr Dariusz Góras



## Trener, Coach, Doradca