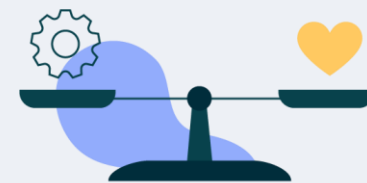


Streso valdymas

Deja, stresas vis dažniau tampa daugelio žmonių nuolatine būseną, ilginiui prie to tarsi priprantame, susigyvename... Tačiau jei žvelgtume giliau, pastebėtume, kad kažkodėl ima mažėti mūsų produktyvumas, darome vis daugiau klaidų, tampame irzlūs, dažniau sergame... Kaip išmokti suvaldyti stresą, sušvelninti ir neutralizuoti jo neigiamą poveikį bei netgi gauti iš jo naudos?



01 Kodėl svarbu?

Kodėl svarbu?

Stresą patiriame visi. Ypač – pasikeitus gyvenimo ar darbo režimui, susidūrus tiek su neplanuotomis, tiek ir su numatytomis permainomis. Streso sukeltos reakcijos, viena vertus, natūraliai padeda prisitaikyti prie pokyčių, aktyviai ieškoti sprendimų, rasti ar kurti juos, tačiau kita medalio pusė ta, kad neišmokus tų reakcijų atpažinti, priimti ir suvaldyti, jos gali mažinti mūsų darbinį, asmeninį efektyvumą, motyvaciją, gali net ir realiai, apčiuopiamai pakenkti sveikatai. Šiomis dienomis neišvengiamai svarbu išmokti savarankiškai mažinti neigiamą streso poveikį, suvaldyti savo stresines reakcijas ir jose neužsibūti.

Mokymai skirti visų grandžių vadovams ir specialistams, darbuotojams, susiduriantiems su stresinėmis situacijomis, norintiems išmokti stabdyti stresines reakcijas, sušvelninti streso poveikį, sužinoti, kaip padidinti bendrą atsparumą stresui.

02 Nauda



Išmokstama „atsekti“ streso priežastis, jas įsisąmoninti – sau suprantamai įsivardinti, kas konkrečiai sukelia daugiausia streso ir nerimo.



Mokomasi streso poveikį sušvelninti, t. y. ieškoma priimtinausių būdų, kaip suvaldyti kylančias įtampas ir neigiamą jų poveikį.



Sužinoma, kaip be papildomų priemonių, o tiesiog savo minčių pagalba stabdyti stresines reakcijas ir keisti dėl jų kylančias emocijas. Taip pat – kaip suvaldyti stresą, šalinant reakcijas, kylančias kūne.



Relaksacijos technikos, įrankiai, skirti pašalinti streso sukeltas pasekmes.



Mokomasi bendro atsparumo stresui didinimo; dirglumo, nerimastingumo mažinimo, dėl ko reakcija į bet kokią iššūkį, permainą ar neigiamą naujieną tampa konstruktyvesnė.

03 Turinys

- 
- 1. Streso samprata**
Streso samprata
 - 2. Streso prasmė, nauda ir žala**
Streso prasmė, nauda ir žala
Apklausa po 1 ir 2 dalies
 - 3. Pokyčiai ir stresas**
Kodėl pokyčiai - streso šaltinis?
Kaip mažinti įtampą ir lengviau prisitaikyti prie pokyčio
Prisitaikymas prie pokyčių
Darbas su praradimais
 - 4. Streso valdymo kryptys**
Streso valdymo kryptys
 - 5. Streso priežasčių suvokimas ir šalinimas**
Streso priežasčių suvokimas ir šalinimas
Streso priežasties pašalinimas
 - 6. Streso valdymas minčių pagalba**
Streso valdymas minčių pagalba
Streso valdymas minčių pagalba (medžiaga)
 - 7. Streso valdymas, šalinant reakcijas kūne**
Streso valdymas, šalinant reakcijas kūne
Instrukcija prieš atliekant meditaciją
Kvėpavimo meditacijos įrašas
 - 8. Relaksacijos technikos**
Relaksacijos technikos
Instrukcija prieš atliekant progresuojančią raumenų relaksaciją
Progresuojanti raumenų relaksacija
 - 9. Atsparumo stresui didinimas**
Atsparumo stresui didinimas
Savo stiprybių įsisąmoninimas
Gyvenimo balansas
 - 10. Baimės, nerimo valdymas**
Baimės, nerimo valdymas
Baimės valdymas
 - 11. Apklausa po mokymų**
Apklausa po mokymų

04 Turinio partneriai



E. mokymų turinį kuria kvalifikuoti, ilgametę suaugusiųjų ugdymo patirtį sukaupę profesionalai, kurių specializacija apima:

- Vadovavimą;
- Lyderystę;
- Organizacijų ir asmeninio produktyvumo didinimą;
- Komandinio darbo gerinimą;
- Derybinių ir projektų valdymo įgūdžių tobulinimą;
- Asmenybinių galių, potencialo didinimą;
- Kūrybingumo puoselėjimą;
- Ir kitas sritis.

Prie kasdienio Jūsų tobulėjimo prisidės reiklūs, išradingi, empatiški, pozityvūs ir itin charizmatiški specialistai.

Grand Partners

Training & Consulting

Ekspertė



Lina Preikšienė

Ugdymo partnerė, organizacijų psichologė

Lina sugeba išgirsti daugiau, nei yra pasakoma žodžiais. Tai jai padeda rasti kalbą su bet kurio tipo žmonėmis ir įveikti įvairiausių žmogiškųjų išteklių valdymo iššūkius. Ji geba subtiliai ir visoms pusėms priimtinausiu būdu išspręsti situacijas, atsižvelgdama į Kliento pageidavimus. Linos veikla prasidėjo nuo Klientų aptarnavimo, todėl ji yra sukaupusį daug patirties šioje mokymų ir tyrimų srityje. Pastaruosius kelerius metus Lina daugiausiai laiko skiria sisteminiams personalo valdymo srities projektams įmonėse.

Ekspertė



Specializacija

Lina yra įgijusi organizacijų psichologijos magistro laipsnį, taip pat baigė verslo administravimo specialybę (Vytauto Didžiojo universitetas). Vėliau įgijo koučingo specialisto sertifikatą (2007), profesionalaus mokymų trenerio sertifikatą (2008), „Benchmarking“ konsultanto sertifikatą (2011). Stažavosi Jungtinėse Amerikos Valstijose mokymų kompanijoje Linkage (2012). Podiplomines studijas baigė (2018) Lietuvos sveikatos mokslų universitete (įsisąmoninimu grįstos kognityvinės elgesio terapijos pagrindai – įgyta „mindfulness“ trenerio kompetencija).

05 Papildoma informacija



Trukmė: apie 4 akademines valandas.



Mokymo temos: 10 mokymo temų.



Vaizdo įrašai: 11 trumpų vaizdo įrašų.



Įsitraukimas: reguliariai užduodami klausimai vaizdo įrašuose bei testo tipo klausimai po vaizdo įrašų peržiūros įtraukia besimokantįjį.



Priemonės: Mokymą rekomenduojama žiūrėti naudojantis kompiuteriu.



Garsas: pasirinkite ausinėmis arba aktyvuokite garsiakalbius.



Baigiamasis testas: yra.



Sertifikatas: yra.