

I. Wprowadzenie do zarządzania stresem

Autodiagnoza – identyfikacja sytuacji, które w naszym życiu generują najwięcej emocji i są potencjalnym źródłem stresu

Indywidualny poziom stresu – z czego wynika i co na niego wpływa?

Czym jest stres jako zjawisko biologiczne, fizyczne i społeczne?

Geneza zjawiska stresu – historia i najnowsze odkrycia naukowe

Stresory biologiczne i stresory społeczne - przykłady

Identyfikacja własnych stresorów

Wymiana doświadczeń dot. indywidualnych sposobów radzenia sobie ze stresem

Analiza interpretacji danego zdarzenia przez uczestnika

II. Dobry i zły stres – jak uczynić go naszym sprzymierzeńcem?

Eustres – dobry stres i jego poziom zdrowy dla organizmu

Dystres – zły stres i jego poziom szkodliwy dla organizmu

Przebieg reakcji na stres – stadium reakcji alarmowej, stadium odporności, stadium wyczerpania

Charakterystyka reakcji alarmowej organizmu

Faza odpornościowa – procesy adaptacyjne

Etap załamania i wyczerpania – konsekwencje dla psychiki i organizmu.

Indywidualny poziom stresu a realizacja zadania

III. Typy osobowości a reakcje na stres

Osobowości typu A – cechy charakterystyczne, wady i zalety

Osobowości typu B – cechy charakterystyczne, wady i zalety

Konsekwencje wynikające ze stylu reagowania na sytuacje stresowe dla osobowości typu A i B

Styl komunikacji społecznej a sposoby reagowania na stres

Sposoby na odreagowanie stresu skuteczne dla każdego rodzaju osobowości

IV. Stresory społeczne – identyfikacja i klasyfikacja

Skala stresu wg. Thomas Holmes'a i Richard Rahe'a

Autodiagnoza własnego poziomu stresu

Skala przystosowania społecznego

Identyfikacja przykrych wydarzeń życiowych wyprzedzających negatywne konsekwencje dla organizmu

V. Dlaczego zebry nie mają wrzodów?

Autodiagnoza indywidualnej percepcji stresu oraz reakcji stresowej – 3 poziomy reakcji na stres (na poziomie fizycznym, emocjonalnym i psychologicznym)

Koncepcja radzenia sobie ze stresem „Zebry i pawiany” R. Sapolsky'ego i jej wykorzystanie w codziennej pracy z klientem

Wybór drogi uczącej się – praktyczne wykorzystanie koncepcji Marliee Adams – „Myślenie pytaniami”

MBB – metody zarządzania sytuacją stresogenną poprzez pracę z ciałem i umysłem

Dojrzałość emocjonalna = ambiwalencja – generatory emocji

Mity na temat stresu – jak zmienić zdanie o stresie?

VI. Zwiększenie samoświadomości w zarządzaniu stresem

Zasady konstruktywnego budowania poczucia własnej wartości oraz określenia swego miejsca w życiu, jako skuteczne narzędzie zapobiegania stresom

Określenie źródeł własnej samooceny w kontekście indywidualnej sytuacji stresowej

Zmiana poznawcza postrzegania sytuacji stresowej „z problemu na zasób”

Zwiększenie indywidualnego poczucia bezpieczeństwa

Budowanie „złożonego ja” i szukanie dla siebie nowych ról

VII. Poznawczy model reakcji na stres – rola przekonań w redukcji stresu

Czym są nasze przekonania z punktu widzenia psychologicznego?

Przykłady przekonań wspierających i ograniczających nas w sytuacji stresującej

Model ABCD – analiza powstawania subiektywnej sytuacji stresowej

Pętle przekonań ograniczających i wspierających

5 pytań – jak sprawdzić czy moje przekonanie mnie wspiera w redukcji stresu?

Zamiana przekonań negatywnych na pozytywne i neutralne

Wewnętrzny dialog – kwestionowanie natrętnych myśli

Trening afirmacji – określanie pożądanego stanu rzeczy, budowanie własnej pozytywnej postawy wobec negatywnych sytuacji i myśli

VIII. Indywidualne strefy wsparcia – kto, co, gdzie i kiedy redukuje nasz stres?

Wsparcie emocjonalne, praktyczne

Miejsca i przedmioty gdzie czujemy się dobrze

Ludzie i organizacje które redukują nasz stres

Działania i wartości odrywające od negatywnych myśli

IX. Techniki relaksacyjne w radzeniu sobie ze stresem

Korzyści wynikające z wprowadzenia się w stan relaksu

Techniki oddychania

Ćwiczenia izometryczne

Ćwiczenia relaksacyjne

Trening autogenny Schultza

Techniki medytacji

Metoda dynamicznej medytacji J. Silvy

Sugestie, pozytywne wizualizacje