

# Odporność psychiczna

Odporność psychiczna ma szczególne znaczenie w środowisku biznesowym, gdzie ludzie działają w obliczu ciągłych zmian, niepewności oraz złożoności (VUCA).

Prowadzone od ponad połowy wieku badania naukowe jednoznacznie wskazują, że odporność psychiczna jest kluczowym elementem sukcesu w życiu zawodowym i osobistym. Wskazują one, że osoby charakteryzujące się wyższą odpornością psychiczną częściej osiągają sukcesy w życiu osobistym i biznesie, czują większą sprawczość psychiczną, nie marnują energii na rzeczy, na które nie mają wpływu. Potrafią także skuteczniej planować swoją przyszłość, nie zrażając się napotykanymi przeszkodami, a także szybciej się adaptują.

Mimo, że odporność psychiczna jest uważana za cechę uwarunkowaną genetycznie, istnieje możliwość wzmocnienia jej poprzez wykształcenie pozytywnych nawyków i zdobywanie nowych doświadczeń w trakcie całego życia.

## Czego uczestnik nauczy się na szkoleniu?

Dowie się czym jest odporność psychiczna, co charakteryzuje osoby odporne psychicznie i jakie są czynniki na nią wpływające?

Pozna poziom swojej odporności psychicznej - badanie MTQ48

Zrozumie modele reakcji na stres oraz rolę przekonań w redukcji stresu

Dowie się jak budować odporność i radzić sobie ze stresem w miejscu pracy

Zbuduje wewnętrzną siłę, zaangażowanie i otwartość na działanie

Nabędzie umiejętność proaktywności, podejmowania ryzyka i szukania rozwiązań



## I. Czym jest odporność psychiczna?

Czym jest rezyliencja i dlaczego jej potrzebujemy?

Kiedy warto zbadać odporność psychiczną?

Kwestionariusz MTQ48 – badanie Twojej odporności psychicznej

Czynniki odporności psychicznej - Model 4C: Control, Commitment, Challenge, Confidence

Co charakteryzuje osoby odporne psychicznie?

## II. Zarządzanie stresem i emocjami

Zwiększenie samoświadomości w zarządzaniu stresem

Poznawczy model reakcji na stres - rola przekonań w redukcji stresu

Indywidualne strefy wsparcia - kto, co, gdzie i kiedy redukuje nasz stres?

## III. Budowanie wewnętrznej siły, zaangażowania i otwartości

Mobilizacja do działania

Jak być pro aktywnym i podejmować ryzyko

Błąd, porażka czy doświadczenie? – jak ważna jest zmiana myślenia

Skąd czerpać siłę

## IV. Jak zbudować odporność psychiczną?

Praktyczne porady budujące odporność i pomagające poradzić sobie ze stresem w miejscu pracy

Sztuka szukania nowych rozwiązań

Umiejętność adaptacji do zmian

Mój osobisty plan działania

