



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.

SPOTKANIE 3: Budowanie odporności psychicznej i radzenie sobie ze stresem

Termin: 20 sierpnia 2021 r.

Miejsce: Golden Tulip Magnus, ul. Juliana Fałata 222, Bystra

14:30-15:00	<i>Rejestracja, wydawanie materiałów</i>
15:00-15:30	Fakty i mity dotyczące stresu oraz siły i odporności psychicznej <ul style="list-style-type: none">– stres nie istnieje! Reakcje stresowe, które nam sprzyjają– co charakteryzuje pięć podstawowych reakcji stresowych i jak nimi zarządzać– jaką rolę w naszym życiu pełni świadoma uważność i jak ją rozwijać– czym jest siła i odporność psychiczna, skąd się bierze i na co wpływa
15:30-16:15	Kontrola i zmiana przekonań jako fundament rozwijania inteligencji emocjonalnej <ul style="list-style-type: none">– „Rozkręcony talerzyk” – przekonania to też nawyki– jak przekonania wpływają na emocje– od zagrożenia do wyzwania, ekscytacji, przyjaźni i rozwoju – uświadamianie sobie emocji i zarządzanie nimi
16:15-16:30	<i>Przerwa kawowa</i>
16:30-17:30	Rozwijanie wewnętrznego poczucia kontroli <ul style="list-style-type: none">– kręgi wpływu – od zmartwień do wpływu– koło zmian - od pasażera do kierowcy – budowanie poczucia niezależności i pewności siebie– pięć etapów trwałej zmiany– jak pomagać innym trwale zmieniać zachowanie i wypracowywać nowe nawyki
17:30-18:30	Ćwiczenia praktyczne <ul style="list-style-type: none">– quiz dotyczący stresu– cykl ćwiczeń indywidualnych – autorefleksja– ćwiczenia fizyczne– ćwiczenia relaksacyjne do samodzielnego stosowania
18:30-19:00	Podsumowanie, wręczenie certyfikatów
19:00-20:00	Uroczysta kolacja