

WARSZTATY ŚWIADOMEGO ZARZĄDZANIA STRESEM W ORGANIZACJACH

z wykorzystaniem innowacyjnych ćwiczeń
TRE® dr Davida Bercei



uwolnij STRES

CZYM JEST STRES

Stres jako odczuwanie fizycznego/emocjonalnego napięcia jest częścią naszego życia. Nasze ciała reagują fizycznie w reakcji na różne wyzwania, przed którymi stajemy. Serca biją szybciej, wzrasta ciśnienie i stężenie cukru we krwi, a mięśnie się napinają. Kiedy dzieje się to od czasu do czasu, nasze ciała potrafią się zregenerować i przywrócić stan optymalnej równowagi.

Problemy zaczynają się, gdy stresu jest „za dużo”, nie jest on uwalniany, gromadzi się w postaci chronicznego napięcia, stając się jedną z głównych przyczyn chorób cywilizacyjnych.

DLA KOGO

Te 4-6 godzinne warsztaty to idealne rozwiązanie dla pracowników średnich i dużych firm oraz korporacji, którzy na co dzień pracują pod dużą presją wyników i odpowiedzialności. Pozwoli uczestnikom zrozumieć naturę i przyczyny powstawania stresu i tzw. „złych” emocji i efektywnie zarządzać sytuacjami stresowymi w swoim życiu zawodowym.

Dla organizacji obniżenie poziomu stresu pracowników prowadzi do zwiększenia ich wydajności i ograniczenia absencji i fluktuacji kadr.

SKUTKI STRESU - pracownicy/organizacje

Poza typowymi skutkami stresu takimi jak bóle głowy, pleców, napięcie mięśni, choroby układu krążenia, układu pokarmowego, niestabilność emocjonalna czy nawet depresja, są też inne aspekty często nie łączone ze stresem np.:

- ☘ **Brak gotowości do zmian**, brak elastyczności zawodowej i zmniejszona kreatywność- w dużym stresie funkcjonujemy w tzw. trybie przetrwania, a nie w trybie tworzenia i otwartości na nowe projekty,
- ☘ **Trudności/blokady w komunikacji** - stres i emocje ograniczają jasność przekazu i zniekształcają fakty, co prowadzi do błędów i konfliktów.
- ☘ **Wypalenie zawodowe** oraz nierzadko rezygnacja z pracy.

CELE WARSZTATÓW

- ☘ Zainspirować i nauczyć uczestników jak w praktyczny sposób zwiększać odporność psychiczną i minimalizować wpływ mechanizmów związanych ze stresem na codzienne funkcjonowanie,
- ☘ Pokazać korzyści płynące z umiejętności zarządzania stresem; dla siebie i firmy,
- ☘ Ponadto uczestnicy zapoznają się z teoretycznymi i praktycznymi aspektami ćwiczeń TRE®, jako metody redukcji stresu, tak aby je kontynuować w domu lub na zajęciach TRE®.

PODCZAS TYCH WARSZTATÓW UCZESTNICY:

- ☘ poznają podstawy teorii poliwalgalnej, która w ostatnich latach zrewolucjonizowała podejście do pracy ze stresem
- ☘ rozumieją jak stres działa w obszarach naszego życia (myśli, zachowania, fizjologia, emocje).
- ☘ dokonają autodiagnozy własnej podatności na stres i stylu reagowania na reakcje stresowe
- ☘ poznają i nauczą się sposobów na radzenie sobie ze stresem w sytuacjach stresowych
 - ćwiczenia oddechowe Box Breathing
 - bezpieczne narzędzia wyrażania emocji
- ☘ poznają i doświadczą działania ćwiczeń niwelujących skutki stresu:
 - ćwiczenia „przy biurku”
 - ćwiczenia TRE® *
- ☘ na podstawie informacji oraz ćwiczeń praktycznych opracują indywidualny plan antystresowy

„Nie ma chyba drugiego takiego rodzaju ćwiczeń, które wzbudzają u uczestników tyle fascynacji, co TRE®”



Czym jest TRE®

(tension releasing exercises - ćwiczenia uwalniające napięcia i stres)

Innowacyjne ćwiczenia opracowane przez **Dr Davida Berceli**, które rozluźniają ciało i pomagają uwolnić nawet najgłębsze napięcia mięśniowe powstałe w wyniku stresu. Bardzo łatwo można się ich nauczyć, a ich działanie ma dobroczynny wpływ na nasz organizm.

JAK DZIAŁA TRE®

Zainicjowane przez TRE® drżenia mięśni to naturalny, neurofizjologiczny proces, który jeśli zostanie prawidłowo wykonany, pozwala na rozładowanie napięcia z ciała. Mechanizm drżenia aktywowany w bezpiecznym i kontrolowanym środowisku, „zachęca” ciało do powrotu do stanu równowagi biochemicznej, fizycznej i emocjonalnej.

DLA KOGO

Ćwiczenia TRE® zalecane są dla osób pracujących w zawodach o dużym poziomie stresu, a jedną z tych grup zawodowych są menedżerowie.

KORZYŚCI

Najbardziej zauważalne efekty to zmniejszenie bólowych napięć mięśni, lepszy sen, zmniejszenie niepokoju wywołanego stresem, a także zwiększenie poziomu energii.

PRZECIWSKAZANIA DO TRE®

Zaburzenia: ciśnienia krwi (nieuregulowane), pracy serca (arytmia, rozrusznik, operacje); ograniczenia fizyczne i fizjologiczne: niezaleczone złamania kości, nadwyrężenia i skręcenia stawów, świeże stany pooperacyjne; niestabilności kręgosłupa (powodujące ostry ból); hypo/hiperglikemia, padaczka, ciąża; schorzenia psychiatryczne leczone farmakologicznie: psychozy, głęboka depresja, schizofrenia.

NA ZAJĘCIACH TRE ćwiczymy boso lub w skarpetach, zalecany jest wygodny strój. 😊

Prowadzi: **Katarzyna Janczuk**

- doświadczony menedżer i trener biznesu,
- certyfikowany trener antystresowej metody TRE®
- licencjonowany użytkownik międzynarodowych narzędzi psychometrycznych; Facet5 i MBTI
- akredytowany facylitator programów „Teamscape” (wzmacnianie efektywności zespołów) i „SuperSkills of Great Conversation” (podnoszenia jakości rozmów w pracy i poza nią)

