



Healthy
Workplaces
Manage Stress



Warsztaty dla kobiet

Stres, wróg czy przyjaciel?

12 – 13 września 2014 r.
Centrum ŁOWICKA, ul. Łowicka 21, Warszawa
Sala nr 25

12.09.2014 r. (piątek), godz. 10.30-15.00

Warsztat pt. „Stres – przyczyny, konsekwencje i sposoby radzenia sobie z nim“

Prowadzący - dr Łukasz Baka, psycholog i pedagog społeczny, pracownik naukowy w Centralnym Instytucie Ochrony Pracy – Państwowym Instytucie Badawczym w Warszawie, adiunkt w Zakładzie Psychologii Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie

Stres jest dla większości ludzi zjawiskiem negatywnym, nieprzyjemnym, którego chcieliby uniknąć. Także w badaniach naukowych podkreśla się rolę stresu jako czynnika osłabiającego zdrowie psychiczne i fizyczne, jak również pogarszającego sprawność działania w różnych sferach życia człowieka. Z drugiej strony stres jest zjawiskiem nieuchronnym, codziennym i nie da się go wyeliminować, zwłaszcza w czasach rosnących wymagań związanych z pracą. Efektywne **radzenie sobie ze stresem** jest więc umiejętnością kluczową. Stres powstaje jako rezultat **braku równowagi między wymaganiami a możliwościami** radzenia sobie z tymi wymaganiami. Celem warsztatu jest zaznajomienie uczestników ze **sposobami radzenia sobie stresem**, jak również umożliwienie im poznania swoich mocnych i słabych stron.

Podczas warsztatu:

- ✓ poznasz różne rodzaje stresorów występujących w środowisku pracy i poza nim
- ✓ dowiesz się, jaki jest związek między stresem a zdrowiem psychicznym i fizycznym
- ✓ dowiesz się, jak stres wpływa na efektywność twojego działania
- ✓ poznasz cechy temperamentu warunkujące twoje reakcje na stres
- ✓ nauczysz się rozpoznawać własne zasoby ułatwiające radzenie sobie z sytuacjami trudnymi
- ✓ dowiesz się, jakie style radzenia sobie są najbardziej efektywne, w zależności od rodzaju sytuacji stresowej.

13.09.2014 r. (sobota), godz. 9.30-16.00

Warsztat pt. „Ja w przyjaznym świecie. Komunikacja bez STRESU”

Prowadząca: Beata Szczygieł trenerka inspirowana się NVC (Non Violent Communication- Porozumienie Bez Przemocy M.B. Rosenberga) w swojej pracy oraz life coach w trakcie certyfikacji ICF, doświadczenie zdobyła w Szkole Trenerów Komunikacji Opartej na Empatii

Warsztat uczący empatycznej komunikacji, inspirowany założeniami metody „Porozumienia bez Przemocy” Marshalla Rosenberga. Umiejętność otwartego porozumiewania się, nastawionego na współpracę, umiejętność rozpoznawania i wyrażania emocji, aktywnego słuchania oraz empatycznego podejścia zarówno do siebie samej/samego, jak też do naszego otoczenia, oznaczają mniej stresu w życiu codziennym, zdrowszą atmosferę w domu i w pracy, lepsze relacje z innymi. Właściwa komunikacja warunkuje wyższą skuteczność osobistą oraz pozwala lepiej radzić sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych.

Podczas warsztatu:

- ✓ poznasz zasady empatycznego słuchania
- ✓ nabędziesz umiejętność odróżniania faktów od ocen
- ✓ nauczysz się rozpoznawać i nazywać swoje uczucia oraz potrzeby i wyrażać je w sposób budujący relacje
- ✓ dowiesz się jak brać odpowiedzialność za swoje uczucia oraz jak zmienić przekonania o sobie i świecie na takie, które chronią i wspierają.

Udział w warsztatach jest bezpłatny

Zgłoszenia są przyjmowane do momentu wyczerpania miejsc, na adres email:

fundacja@przystaneksens.org

W zgłoszeniu podaj swoje imię, nazwisko, nr telefonu oraz tytuł wybranego warsztatu (np. stres, komunikacja lub oba tytuły). W odpowiedzi otrzymasz potwierdzenie udziału.

Warsztaty są częścią ogólnoeuropejskiej kampanii informacyjnej **„Stres w pracy? Nie, dziękuję!”** koordynowanej przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA).

Więcej informacji na stronach: <http://osha.europa.eu> i stres.ciop.pl

Organizatorzy:

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy (CIOP-PIB)
Centrum ŁOWICKA
Fundacja „Przystanek SENS”