

# Radzenie ze stresem z elementami asertywności.

Przygotowanie i prowadzenie:

Coach MCC: Agnieszka Jurczak-Dzielak

Coach PCC: Marta Kwiecińska

## 2,5 godzinny warsztat prowadzony metodą coachingu grupowego.

Głównym celem szkolenia jest analiza indywidualnej i organizacyjnej kondycji antystresowej, a w konsekwencji – minimalizacja stresorów.

Wyszkolenie umiejętności diagnozy, profilaktyki i radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Nabywanie umiejętności poznawania syndromu wypalenia i sposoby radzenia sobie z nim.

Uczestnicy szkolenia poznają i przećwiczą sposoby efektywnego radzenia sobie ze stresem, nauczą się rozpoznawać czynniki stresogenne i dowiedzą się jak działać asertywnie.

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma imienny certyfikat ukończenia szkolenia właściwego dla coachingu.

### Główne zagadnienia szkolenia:

- zjawisko stresu i rodzaje stresu, czynniki stresogenne,
- trening antystresowy,
- syndrom wypalenia: proces, czynniki predysponujące, przejawy,
- tworzenie własnych strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
- rozwijanie zachowań asertywnych, jako długoterminowa strategia radzenia sobie ze stresem i wypaleniem.



Szkolenie prowadzą Coachowie z najwyższym na świecie poziomem akredytacji ICF MCC i PCC

Coach MCC ICF: Agnieszka Jurczak-Dzielak

Coach PCC ICF: Marta Kwiecińska

[www.acacc.pl](http://www.acacc.pl), [biuro@acacc.pl](mailto:biuro@acacc.pl)

