

Szanowni Państwo,

**Polska Fundacja Przedsiębiorczości (PFP)** ma przyjemność zaprosić Państwa na szkolenie pt. „**Agent Stress do usług! - czyli jak zmienić wroga w przyjaciela**”

**Szkolenie w formie warsztatów** rozwojowych dedykowane jest dla pracowników, kadry zarządzającej jak i właścicieli mikro, małych i średnich przedsiębiorstw przechodzących proces zmian lub restrukturyzacji.

**Celem szkolenia** jest zapoznanie się z różnorodnymi i skutecznymi technikami radzenia sobie ze stresem. Otrzymana wiedza i praktyczne umiejętności zaprocentują na co dzień w pracy i nie tylko.

Na warsztatach obalimy mity narosłe wokół stresu i wypalenia zawodowego. Doświadczymy prawdziwego oblicza stresu, odbierzemy władzę stresowi i nadamy mu nowe znaczenie.

Dodatkowo poznają Państwo nieszablonowe sposoby radzenia sobie ze specyfiką danej organizacji. Podczas szkolenia pojawią się odpowiedzi na trudne pytania typu: co robić w obliczu nieustannych zmian czy zaskakujących zwrotów akcji, tak aby presja czasu przestała być problemem?

Ten unikalny warsztat to również dobra zabawa w doborowym towarzystwie. Całość warsztatu nawiązuje w sposób humorystyczny do idei filmu Matrix z agentem Stress w roli głównej.

**Szkolenie poprowadzi Anna Dobosz**, były pracownik jednego z największych banków w Polsce, z 21-letnim doświadczeniem w sektorze finansowym na różnych stanowiskach: menedżerskich, doradczych, sprzedażowych, analitycznych i wspierających biznes. Praca w korporacjach dała jej cenne umiejętności, z których korzysta prowadząc obecnie własną firmę. Oprócz autorskich warsztatów, prowadzi coaching i terapię oraz zajęcia jogi. Absolwentka Psychologii Pozytywnej na SWPS w Poznaniu. Członek Polskiego Towarzystwa Logoterapii i Noo-Psychosomatyki, ukończyła certyfikowany kurs psychoterapeutyczny analizy egzystencjalnej. Dyplomowany coach z międzynarodową akredytacją ACC/ICF. Certyfikowany trener treningu autogennego Schulza.

**Szkolenie** odbędzie się **28 września 2019 r.** w godzinach od 10.00 do 15.00 w siedzibie Polskiej Fundacji Przedsiębiorczości przy ul. Monte Cassino 32 w Szczecinie.

Udział w szkoleniu jest bezpłatny.

Ze względu na charakter warsztatów liczba miejsc ograniczona !!!

W celu zapisania się na szkolenie, zapraszamy do rejestracji na stronie internetowej Polskiej Fundacji Przedsiębiorczości ([www.pfp.com.pl](http://www.pfp.com.pl)). Rejestracja na szkolenie jest możliwa tylko za pośrednictwem formularza.



[ZAPISZ SIĘ](#)

W razie pytań, prosimy o kontakt z panią Patrycją Pińkowską, tel.: (91) 312-92-22, e-mail: [p.pinkowska@pfp.com.pl](mailto:p.pinkowska@pfp.com.pl).

Zgłoszenie uczestnictwa w szkoleniu jest jednoznaczne z potwierdzeniem przez Uczestnika zapoznania się z [ogólnymi warunkami organizacyjnymi szkoleń PFP](#) i wyrażeniem zgody na ich zastosowanie.

Program szkolenia

**„Agent Stress do usług! - czyli jak zmienić wroga w przyjaciela”**

<b>Godzina</b>	<b>Temat zajęć</b>
10.00 – 10.15	Powitanie uczestników i wprowadzenie
10.15 – 11.30	Stres i wypalenie zawodowe – rys historyczny a obecne czasy Przesłuchanie Neo czyli diagnoza stresu Mity na temat stresu Co ma wspólnego efekt placebo ze stresem? Syndrom ogólnej adaptacji a 'korporacyjne ADHD'
<b>11.30 – 11.45</b>	<b>Przerwa</b>
11.45 – 13.15	4 reakcje stresowe (+ 1 ekstra dla odważnych) 8 strategii zachowań w trudnych sytuacjach Podatność na stres a osobowości typu A i D Techniki pracy z trudnymi emocjami Sposoby radzenia sobie z natrętnymi i pesymistycznymi myślami Co ma wspólnego Pollyanna z żabą w dużej organizacji? Joga biurowa – proste ćwiczenia na co dzień
<b>13.15 – 13.30</b>	<b>Przerwa</b>
13.30 – 15.00	Decydujące starcie: Agent Stress kontra Neo, czyli jak zbudować odporność psychiczną? Jak odzyskać życiowy balans? Trening autogenny Schulza – nauka relaksacji
<b>15.00</b>	<b>Zakończenie</b>