

# TRENING ANTYSTRESOWY Z ELEMENTAMI AUTOMOTYWACJI I ASERTYWNOŚCI

Świadomość indywidualnych **stresorów** i umiejętność **skutecznej walki** z nimi może wpłynąć bardzo pozytywnie na **wzrost motywacji** pracowników do wykonywania codziennych zadań. Nie od dziś wiadomo, że zrelaksowany pracownik to **efektywny** pracownik, dlatego warto zainwestować w rozwój kadry, co przyniesie **wymierne korzyści** dla funkcjonowania całej firmy.



## Cele i korzyści z udziału w szkoleniu:

- analiza czynników, wpływających na motywację pracowników;
- nabycie umiejętności skutecznego wyznaczania i realizacji celów;
- identyfikacja „złodziei czasu” i wypracowanie skutecznych metod walki z nimi;
- diagnoza źródeł stresu;
- opracowanie technik reagowania w sytuacjach stresujących;
- poznanie technik, pomagających w walce z rutyną i wypaleniem zawodowym;
- nabycie umiejętności asertywnej komunikacji.

## Odbiorcy szkolenia

osoby pracujące w działach sprzedaży, obsługi klienta  
pracownicy sekretariatu, recepcji, infolinii, obsługi technicznej  
przedstawiciele handlowi  
kierownicy i menedżerowie  
właściciele firm



+48 52 330 69 60



zamkniete@winners-szkolenia.pl



www.winners-szkolenia.pl

**1. Czym jest motywacja i jak ją wykorzystać w życiu i w pracy?**

- Rodzaje motywacji.
- Mordercy motywacji.

**2. Modelowanie konstruktywnego sposobu myślenia – zmiana myślenia z negatywnego na pozytywne.**

- Rozpoznawanie indywidualnych czynników motywujących.
- Stworzenie własnej listy motywatorów.
- Podnoszenie poziomu samooceny.

**3. Rola przekonań i siła nawyków w psychologii osiągnięć.**

- Wybrane sposoby automotywacji - praktyczne przykłady.

**4. Motywacja za pomocą celów.**

- Po co nam cele?
- Jak właściwie pracować z celami?
- Jak wyznaczać własne cele?
- Jak określać własne cele – metoda SMART.
- Umiejętność identyfikacji i walka ze „złodziejami czasu”.

**5. Zjawisko stresu.**

- Czym jest stres?
- Główne przyczyny stresu.
- Metody radzenia sobie ze stresem.
- Indywidualne metody reagowania w sytuacji stresu.
- Techniki redukcji stresu.

**6. Walka z rutyną i wypaleniem zawodowym.**

- Fazy i objawy wypalenia zawodowego.
- Poczucie braku kontroli.
- Nieuzasadnione przekonanie o utracie zdolności i umiejętności.
- Jak utrzymać entuzjazm życiowy?

**7. Zachowania asertywne – sposoby redukowania stresu**

- Tworzenie komunikatu asertywnego (komunikat „ja”).
- Odmowa asertywna z użyciem „zdarłej płyty”.
- Stawianie granic.
- Asertywne reakcje na krytykę.
- Zmiana oceny na opinię.

