



Projekt „Nowa szansa- nowa praca” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020 dla osi priorytetowej VII. Regionalny rynek pracy; dla działania: 7.4. Wspomaganie procesów adaptacji do zmian na regionalnym rynku pracy (działania z zakresu outplacementu); dla poddziałania: 7.4.2 Outplacement - konkurs

HARMONOGRAM SZKOLENIA

Kod szkolenia: 13/NSNP/SZ/2017

Nazwa szkolenia	„Radzenie sobie ze stresem”			
Miejsce organizacji szkolenia	Ośrodek Szkoleń Zawodowych „Diagno – Test” Sp. z o.o., ul. Świerczyny 72, 41-400 Mysłowice			
Termin szkolenia	Od	01.08.2017r.	Do	03.08.2017

Data zajęć	Godziny realizacji szkolenia	Plan nauczania	Liczba godzin	Trener prowadzący szkolenie (imię i nazwisko)
01.08.2017	16-19.45	Pojęcie „stresu” – pozytywne i negatywne następstwa jego występowania. Możliwości zarządzania stresem. Zdolność do samokontroli. Mechanizmy stresu. Objawy krótko i długotrwale. Rodzaje stresu. Eustres i dystres.	5	Aleksandra Sobczyk
02.08.2017	16-19.45	Autodiagnoza poziomu stresu, identyfikacja poziomu stresu. Rozpoznawanie własnych mechanizmów stresu. Sposoby konstruktywne i destrukcyjne doraźne i długoterminowe w radzeniu sobie ze stresem.	5	Aleksandra Sobczyk
03.08.2017	09-12.45	Model ABC wg. Alberta Elisa. Mindfulness, joga śmiechu. Techniki relaksacyjne i oddechowe (Trening Shultza, Jacobsona) Antystresowy styl życia.	5	Aleksandra Sobczyk