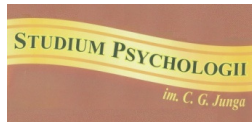


Edukacja Terapie i Treningi Osobowości



MAZP
Kijów-Ukraina

Międzyregionalna Akademia
Zarządzania Personalem



KONSULTACYJNO-REKRUTACYJNY
OŚRODEK EDUKACYJNY W GDYNI

TEL. 504 079 400

WWW.etito.pl

Trening antystresowy

Autor projektu i prowadzenie:

Irena Ratke

(info na stronie: <http://www.etito.pl/9.php>)

Warsztat odbył się w dniach:

13-14 grudnia 2008 oraz 16-17 kwietnia 2011

Trening nastawiony jest na zdobycie wiedzy na temat podstawowych mechanizmów psychologicznych odpowiedzialnych za powstawanie stresu i skutków wywołanych przez stres oraz konkretnych praktycznych umiejętności w radzeniu sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym. Celem treningu jest zwiększenie własnej efektywności działania i wprowadzenie korzystnych zmian w swoim życiu owocujących w sferze prywatnej jak i zawodowej.

DZIEŃ PIERWSZY

1. Wprowadzenie.

(powitanie, omówienie programu)

2. Test.

(zapoznanie się z celem, objaśnienie testu, zebranie kart testów)

3. Część teoretyczna I.

- a) Zrozumienie istoty stresu- wykład.
- b) Czym jest stres – omówienie przyczyn i skutków stresujących doświadczeń uczestników.
- c) Konsekwencje stresu – wykład.
- d) Sposoby radzenia sobie ze stresem- wykład.
- e) Podsumowanie- odpowiedzi na pytania ze strony uczestników oraz wolne wnioski.

4. Ćwiczenie praktyczne – I

5. Techniki przydatne w wielu sytuacjach życiowych.

- a) Wyrażanie emocji i stresu za pomocą kolorów
- b) Sposób postrzegania świata
ABC emocji
Pięć Zasad Zdrowego Myślenia
- c) Spojrzenie bez stresu na siebie w konflikcie
- d) Małe, szybkie sposoby na duży stres

5. Techniki redukujące stres – trening.

- a) Praca z oddechem.
- b) Relaksacja Jacobsona.
- c) Praca z wyobraźnią – techniki wizualizacyjne

6. Zakończenia dnia - omówienie całości.

DZIEŃ DRUGI

7. Ćwiczenie praktyczne – II.

8. Techniki wspomagające codzienność

- a) Zarządzanie czasem - część teoretyczna
- b) Zarządzanie czasem – część praktyczna

9. Techniki antystresowe przydatne w ważnych sytuacjach życiowych

- c) Usuwanie stresu przed wystąpieniem publicznym lub stresującym wydarzeniem
- d) Szczepionka na stres

10. ...i na koniec tworzenie przyszłości

- e) Omawianie teorii dotyczącej celów Vanengutha ?
- f) Wykonanie ćwiczenia – Cele Vonengutha ?

11. Podsumowanie całości.

12. Test

**ZAPRASZAMY TAKŻE NA INNE SPOTKANIA
Z PSYCHOLOGIĄ PRAKTYCZNĄ ORAZ DO ODWIEDZANIA NASZEJ STRONY
INTERNETOWEJ:
www.etito.pl**



Tak uczestnicy pracowali podczas zajęć:



13 grudnia 2008 - Gdynia ul. 10-go lutego 24



14 grudnia 2008 – Gdynia ul. 10-go lutego 24

SZKOŁA DLA CIEBIE

STUDIUM PSYCHOLOGII

IM C. G. JUNGA

Zapraszamy do kształcenia się na kierunkach:

- **Psychoterapie**
- **Ochrona zdrowia**
- **Parapsychologia**

ZAPRASZAMY DO NAUKI PSYCHOLOGII
BEZ WZGLĘDU NA WIEK

Organizatorzy zajęć w GDYNI:

Irena Ratke – 504-079-400
Andrzej Kubiak - 602-647-495



eapi@etito.pl

KSZTAŁCIMY W SYSTEMIE ZAOCZNYM

Strony internetowe:

www.etito.pl/2c.php

www.polska-psychologia.edu.pl

www.etito.pl



Zachęcamy też do przeczytania publikacji, które podnoszą i dodają sił.

Znajdziesz je na stronie:

www.etito.pl/4b.php

SZKOŁA DLA CIEBIE

STUDIUM MEDYCyny HOLISTYCZNEJ – CORDIS

Zapraszamy do kształcenia się na kierunkach:

- Hirudoterapia
- Odnowa biologiczna SPA
- Naturopata

PRZYSZŁOŚĆ I ZDROWIE zadbaj o siebie i innych

Organizatorzy zajęć w GDYNI:

Irena Ratke – 504-079-400

Andrzej Kubiak - 602-647-495



eapi@etito.pl

ZDOBĘDZIESZ ATRAKCYJNY ZAWÓD

Strony internetowe:

www.etito.pl/2c.php

www.polska-psychologia.edu.pl

www.etito.pl



Zachęcamy też do przeczytania publikacji, które podnoszą i dodają sił.

Znajdziesz je na stronie:

www.etito.pl/4b.php

ETITO

EDUKACJA, TERAPIE I TRENINGI OSOBOWOŚCI

ETITO to platforma JEDNOSTEK, których celem jest szeroko pojęta działalność edukacyjna w zakresie USZLACHTNIANIA ZASOBÓW OSOBOWYCH oraz propagowania działalności charytatywnej i miękkiego ZSL.

Misja ETITO, niekoniecznie pod hasłem: "PRACA NAJWYŻSZYM DOBREM CZŁOWIEKA", związana jest z myślą o przydatności społecznej każdego obywatela z uwzględnieniem jego talentów.

Koncepcja ETITO opiera się na samodzielnym działaniu JEDNOSTEK pod sztandarem ETITO - który jest agitatorem, koordynatorem działań, gwarantem jakości usług oraz reklamodawcą i propagatorem.



www.etito.pl

1. Każdy kto zaznał chwil trudnych, w których emocje i odczucia dźwigane przez natrętne myśli spędzały sen z powiek w nocy i odbierały koncentrację w dzień...



emocje...Myśli...odczucia...

2. Każdy kto wierzy w siebie i innych lub chce uwierzyć i działać w oparciu o zasadę: „buduj z tego co masz już teraz, tam gdzie jesteś” ...



Tu... i ... Teraz

3. Każdy kto znajdzie dla siebie lub innych choćby jedną godzinę na miesiąc by chętnie z energią i optymizmem rozświetlać przyszłość ...



energia ... i... optymizm

... każdy może się do nas przyłączyć ... i być etito.

ZAPRASZAMY

M A Z P

Międzyregionalna Akademia Zarządzania Personelem

Kijów – Ukraina

ośrodek konsultacyjno – rekrutacyjny w Gdyni

Zapraszamy bez względu na wiek, na kierunek:

PSYCHOLOGIA PRAKTYCZNA

**Twoje dotychczasowe wykształcenie
może stanowić podstawę
do skrócenia czasu nauki**

Organizatorzy zajęć w GDYNI:

Irena Ratke – 504-079-400

Andrzej Kubiak - 602-647-495



eapi@etito.pl

Strony internetowe:

www.etito.pl/2c.php

www.polska-psychologia.edu.pl



Edukacja Terapie i Treningi Osobowości

www.etito.pl
mail: andrzej@etito.pl
tel. 602 647 495