

STRESAS DARBE: EMOCINĖS SVEIKATOS IR ATSPARUMO DIRBTUVĖS (8 AK. VAL.)

Stresas darbe – neišvengiamas, bet valdomas. Praktiniai mokymai komandoms, padedantys stiprinti atsparumą stresui ir kurti geresnę emocinę savijautą darbe.

Emocinis saugumas ir užtikrintumas darbo aplinkoje – svarbios sąlygos augti, dirbti ir jaustis gerai. Stresą sunku pašalinti visiškai, tačiau jis tampa įveikiamas, kai turime tinkamus įrankius. Kviečiame Jus ir Jūsų komandą į **8 ak. val. praktinius mokymus**, kurie ne tik suteiks žinių, bet ir padės jas pritaikyti kasdienybėje.

Mokymų metu:

- dalyviai mokysis atpažinti streso šaltinius tiek profesinėje aplinkoje, tiek asmeniniame gyvenime;
- išmoks taikyti efektyvias kognityvinės pertvarkos, atsipalaidavimo ir problemų sprendimo technikas;
- susikurs individualius streso valdymo planus, pritaikomus realioms situacijoms.

Šių mokymų rezultatas – ne tik teorija, bet ir konkretūs įgūdžiai, kurie padeda:

- stiprinti psichologinį atsparumą;
- kurti pozityvesnę darbo atmosferą;
- mažinti perdegimo riziką;
- efektyviau tvarkytis su kasdieniais profesiniais ir asmeniniais iššūkiais.

Kviečiame kartu investuoti į komandos vidinę stiprybę ir geresnę savijautą.