



ZAŚWIADCZENIE

Pan/i

Dominika Pietrzyk

uczestniczył/a w szkoleniu na temat

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

przeprowadzonym przez
Polską Fundację Przedsiębiorczości

w dniu 28 września 2019 r. w Szczecinie

Szkolenie odbyło się w wymiarze 6 zgodnie z zakresem programu
wyszczególnionym na rewersie niniejszego zaświadczenia.

Polska Fundacja Przedsiębiorczości
Jacek Madej

Wykładowca
Anna Dobosz



Polska Fundacja Przedsiębiorczości
ul. Monte Cassino 32, 70-466 Szczecin tel. 91 312 92 16, fax 91 312 92 01
www.pfp.com.pl pfp@pfp.com.pl
NIP 851-22-42-911 REGON 811077420 KRS 0000039918



Program szkolenia - 6h

- 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'
- 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
- Decydujące starcie: Agent Stress kontra Neo, czyli jak zbudować odporność psychiczną?
- Jak odzyskać życiowy balans?
- Trening autogenny Schulza – nauka relaksacji

