



## **Radzenie sobie ze stresem oraz emocjami w codziennym życiu zawodowym - ja, zespół, organizacja**

---

**Wykładowca: Lek. Monika May - Maciejewska** - lekarz, manager, certyfikowany Coach EMCC, absolwentka Akademii Psychologii Przywództwa.

**Celem szkolenia** jest przekazanie nie tylko praktycznej wiedzy jak radzić sobie w sytuacjach stresujących, ale przede wszystkim w jaki sposób opracowanie własnej indywidualnej strategii może wpłynąć na nasz własny dobrostan, a także na jakość pracy naszą oraz zespołu w którym pracujemy.

**Program:**

1. Emocje a stres – jak czytać emocje i dlaczego to jest ważne.
2. 4 poziomy organizacyjne stresu.
3. Style osobowości a techniki radzenia sobie ze stresem – nie u każdego działa to samo.
4. W jaki sposób rozwój odporności psychicznej może pomóc w redukcji stresu.
5. Rola Inteligencji emocjonalnej – fundament do opracowania własnej strategii i jej realizacji.
6. Dlaczego Inteligencja Emocjonalna powinna być uczona w szkole i jak ta umiejętność wpływa na zespół i organizację.

