

Krajowa Izba Podatkowa zaprasza do udziału w szkoleniu online pt.:

Stres - nasz codzienny towarzysz. Dlaczego czasami utrudnia nam życie i jak sobie z tym radzić?

Nikt z nas nie jest wolny od stresu. Przeżywamy go wszyscy - duzi i mali, bardziej doświadczeni i z mniejszym doświadczeniem, w pracy i w życiu osobistym. Bywa, że pojawia się nawet w wyczekiwanych i przyjemnych dla nas sytuacjach. Stres może być przydatny, ale istotne jest utrzymanie go na optymalnym dla nas poziomie. Bardzo ważne jest nauczenie się rozpoznawania symptomów stresu oraz odpowiednich strategii skutecznego radzenia sobie z nim, wtedy nie będzie on dla nas szkodliwy.

Program szkolenia obejmuje następujące zagadnienia:

1. Czym jest stres i od czego zależy.

2. Rodzaje stresu:

- eustres,
- dystres.

3. Stresory:

- co to jest stresor,
- jak stresory działają na organizm,
- rodzaje stresorów.

4. Wewnętrzne czynniki napędzające stres.

5. Fazy stresu.

6. Skutki stresu:

- pozytywne,
- negatywne,
- wpływ stresu na zdrowie.

7. Style radzenia sobie ze stresem:

- styl skoncentrowany na zadaniu,
- styl skoncentrowany na emocjach,
- styl unikowy.

8. Strategie radzenia sobie ze stresem:

- krótkofalowe działanie,
- długofalowe działanie.

9. Najważniejsze informacje o zespole stresu pourazowego.

Forma szkolenia:	Szkolenie online
Cena regularna uczestnictwa jednej osoby netto:	390,00 zł
Cena regularna uczestnictwa jednej osoby brutto:	479,70 zł