



# Jak zarządzać stresem i emocjami



Szkolenie dla liderów Politechniki Gdańskiej



poziom B (1) - srebrny



dr Dorota Godlewska-Werner – trenerka  
dr Agata Rudnik – trenerka

## Program szkolenia

1. Odporność psychiczna – filary i cechy osoby odpornej psychicznie
2. Emocje i ich znaczenie w życiu i w pracy
3. Poczucie własnej skuteczności
4. Stres – przyczyny, skutki i sposoby przeciwdziałania
5. Wypalenie zawodowe
6. Work-life balance

**Cel szkolenia i efekty uczenia się:** Uczestnicy poznają filary odporności psychicznej, strategie przeciwdziałania stresowi oraz radzenia sobie ze stresem długo- i krótkoterminowym. Wzmocnią własną odporność psychiczną w celu przeciwdziałania stresowi w sytuacjach trudnych. Nauczą się akceptacji odczuwanych emocji. Zidentyfikują obszary wymagające modyfikacji w celu utrzymania work-life balance.

**Kontakt:** Centrum HR Szkolenia i Rozwój



szkolenia.hr@pg.edu.pl



+48 58 348 65 68  
+48 58 348 67 55

**Indywidualny opiekun ścieżki rozwoju leaderskiego:** Maksymilian Nawotka



maksymilian.nawotka@pg.edu.pl



+48 58 348 65 68

**Zapraszamy na szkolenie**