|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| logo | **WOJEWÓDZKI OŚRODEK MEDYCYNY PRACY****Centrum Profilaktyczno-Lecznicze w Lublinie****20 ‑ 701 Lublin, ul. Nałęczowska 27** | 9105030454_057005 |

**PROGRAM PROZDROWOTNY W ZAKRESIE ZAPOBIEGANIA CHOROBOM ODSTRESOWYM**

Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy Centrum Profilaktyczno - Lecznicze
w Lublinie zaprasza **Kadrę Kierowniczą**
do **bezpłatnego** udziału w

***Programie prozdrowotnym w zakresie zapobiegania chorobom odstresowym.***

***W ramach programu oferujemy:***

**WARSZTATY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM – zajęcia
z psychologiem – trenerem grupowym – 24 godziny dydaktyczne**

**(4 spotkania po 6 godz.):**

* Czym jest stres – mechanizm powstawania stresu i przebieg reakcji stresowej.

### Diagnoza obecnego poziomu stresu i przyczyn jego powstawania.

* Skutki długotrwałego stresu.
* Osobowość i stres.
* Indywidualne uwarunkowania stresu.
* Radzenie sobie ze stresem.
* Techniki antystresowe – ćwiczenia praktyczne.
* Relaksacja z elementami treningu autogennego.
* Wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie.
* Bariery w komunikacji z podwładnymi i klientami - asertywne techniki ich przekraczania.
* Zapoznanie uczestników z istotą asertywności.
* Powody i konsekwencje asertywności.
* Prawa asertywności, jakie są moje prawa w relacjach interpersonalnych?
* Mapa asertywności – diagnoza własnego poziomu asertywności oraz obszarów do rozwoju.
* Umiejętność oddzielania informacji od interpretacji, zachowań klienta od oceny tych zachowań.
* Rozpoznawanie i radzenie sobie z grami komunikacyjnymi klientów. Poznanie przyczyn leżących u podłoża trudnych zachowań u „trudnych klientów”- identyfikacja i praca z takimi osobami.
* Asertywne radzenie sobie z trudnymi osobami, techniki odmawiania, obrony własnych granic, radzenia sobie z niegrzecznymi klientami/pracownikami.
* Umiejętności stanowczego, a równocześnie uprzejmego wyrażania opinii, obrony przed atakiem i narzekaniem.



* Samokontrola emocjonalna - prezentacja ćwiczeń redukowania i kontrolowania stresu oraz kontrolowania negatywnych emocji w trakcie rozmowy.

***Gdzie należy się zgłosić na program?***

* WOMP CP-L w Lublinie

ul. Nałęczowska 27

I piętro - łącznik, pokój 120

tel. 81 533-00-34 wew. 210

donisz@womp.lublin.pl

**UWAGA! ILOŚĆ BEZPŁATNYCH MIEJSC OGRANICZONA!**