

WYGRAĆ Z EMOCJAMI-RACJONALNA TERAPIA ZACHOWANIA

IDEA SZKOLENIA

| | |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dla kogo? | Dla tych, którzy chcą radzić sobie ze stresem i emocjami, żyć racjonalnie i zdrowo. Dla tych, którzy profesjonalnie zajmują się pomaganiem innym. |
| Cel? | Umiejętność stawiania sobie zdrowych celów i ich osiąganie. Zmiana negatywnych przekonań Radzenie sobie z problemami i zapobieganie ich nawrotom. |
| Metody? | wykłady teoretyczne, ćwiczenia, gry, praca zespołowa, sesja terapeutyczna RTZ |
| Efekty? | Dzięki warsztatowi Uczestnicy będą: <ul style="list-style-type: none"> ▶ lepiej radzili sobie z codziennymi kłopotami i stresem, problemami osobistymi i rodzinnymi poprzez oddzielanie emocji i przekonań od faktów ▶ racjonalnie, czyli zdrowo wyznaczali cele i je osiągnęli ▶ potrafili skutecznie przezwyciężyć objawy wypalenia i pesymistyczne myśli ▶ pełni wiary w siebie pozytywnie patrzyli w przyszłość |
| Wniosek? | Gwarantujemy wzrost zadowolenia z siebie i swojego życia, lepsze zrozumienie siebie i innych, a przez to zwiększenie skuteczności podejmowanych działań. |

ZAKRES SZKOLENIA

- ▶ źródła i podstawowe założenia Racjonalnej Terapii Zachowania
- ▶ związek pomiędzy naszymi myślami, przekonaniem a emocjami
- ▶ jak wpływać na emocje poprzez zmianę sposobu myślenia
- ▶ zasady zdrowego myślenia, zdrowa semantyka – jak słowa, których używamy wpływają na emocje i zachowania nasze i innych
- ▶ terapia jako proces uczenia się - emocjonalna edukacja i re-edukacja
- ▶ budowanie motywacji
- ▶ radzenie sobie z oporem i dysonansem poznawczo-emocjonalnym
- ▶ praca z wyobraźnią
- ▶ praca w kryzysie emocjonalnym
- ▶ radzenie sobie ze złością i konfliktami
- ▶ terapia lęku
- ▶ praca z poczuciem niższości i bezwartościowości
- ▶ radzenie sobie z poczuciem winy
- ▶ zapobieganie i leczenie zespołu wypalenia zawodowego
- ▶ zabawa w profilaktyce zaburzeń zdrowia psychicznego i fizycznego

CZAS TRWANIA

3 dni po 8 godzin – 24 godziny

AUTOR SZKOLENIA

Aneta Murakowska

KREUJEMY LIDERÓW PRZYSZŁOŚCI !