



„Trening radzenia sobie ze stresem”

Trening radzenia sobie ze stresem opiera się na następujących założeniach:

- stres nie jest czymś zewnętrznym, tylko naszą własną „produkcją”
- stresu jako odczuć z ciała, jako emocji i jako myśli doświadczamy w świadomości (dzięki uważności)
- świadomość jest nielokalnym obszarem naszego istnienia
- każdy człowiek funkcjonuje na określonym poziomie świadomości, od którego zależy większość ważnych spraw w życiu: postrzeganie siebie i innych, swoich możliwości, zdrowie, relacje, emocjonalność
- mamy ogromny wpływ na swoje myśli, emocje i działania

Wyobraź sobie, że stoisz na szczycie góry. Widzisz piękno otaczającej przyrody, czujesz delikatny powiew rześkiego wiatru na twarzy i spokój. A właściwie Pokój. Wolność. Akceptację. Radość. I wiesz, że te odczucia nie zależą od okoliczności, tylko są w Tobie. A teraz wyobraź sobie, że jesteś w centrum miasta, stoisz w kolejce, żeby załatwić ważną sprawę. Jest gorąco, ciasno i już wiesz, że nie zdążysz na najbliższy autobus. I czujesz spokój. A właściwie Pokój. Wolność, Akceptację. Radość. I wiesz, że te odczucia nie zależą od okoliczności, tylko są w Tobie. Od kogo zależy, żeby je wszystkie poczuć ?

Najważniejszą rzeczą w świadomym radzeniu sobie ze stresem jest rozumienie mechanizmu jego powstawania. Naszym celem jest pokazanie Uczestnikom innej niż popularna perspektywy myślenia na temat stresu, która to zmiana punktu widzenia jest bardzo uwalniająca. Polega ona na tym, aby doświadczyć i uświadomić sobie, że stres, (czyli tak naprawdę lęk) jest naszą interpretacją rzeczywistości a nie samą rzeczywistością. Nie zależy ona od miejsca ani czasu. Zależy od nas samych.

Podczas treningu radzenia sobie ze stresem zajmujemy się źródłem stresu a nie jego skutkami. Pracujemy ze świadomością, czyli z tym miejscem i źródłem doświadczeń, które pozwala wyeliminować przyczyny stresu.

Przyglądamy się emocjom, myślom, przekonaniom i pracujemy nad umiejętnościami wpływania na nie. Stosujemy techniki pracy z przekonaniami, wartościami, technikę uwalniania emocji, wizualizacje, elementy NLP, wiedzę o polu świadomości, centrach energetycznych człowieka, medytacje i wiele innych.



Pracujemy nad stresem/lękiem widzianym z różnych perspektyw: jako lękiem związanym z relacjami i jako lękiem nie relacyjnym, np. stres związany z chorobą, pracą, itd. Szczególne miejsce zajmuje też praca nad tremą podczas bycia w ekspozycji przed innymi.

Podczas zajęć uczymy pewnego rodzaju postawy wewnętrznej, która wzmacniana na co dzień daje bardzo trwałe rezultaty.

Zajęcia są prowadzone w oparciu o proces grupowy, i pracę z tym, co dzieje się „tu i teraz” zawierają jednak dużo elementów edukacyjnych i warsztatowych.

Dla kogo jest trening - jak radzić sobie ze stresem

- dla wszystkich, którzy czują na co dzień dużą presję
- dla osób, które mają tendencję do zamartwiania się
- dla tych, których praca wiąże się z dużą odpowiedzialnością
- dla tych, którzy mają dużo zadań
- dla osób, które stresują się relacjami z innymi ludźmi (w życiu prywatnym lub zawodowym)
- dla tych, którzy odczuwają fizyczne skutki stresu w ciele

Co daje trening radzenia sobie ze stresem?

- wolność od lęku, niepokoju i, poczucie, że nawet intensywne odczucia emocjonalne czy z ciała nie są zaskakujące ani zagrażające
- wolność wyboru tego, czego chcemy na co dzień próbować
- odwagę do próbowania nowych rzeczy/zachowań/ postaw
- luz w ciele
- więcej radości odczuwanej na co dzień
- więcej akceptacji i lubienia dla siebie
- dużą porcję wiedzy z zakresu psychologicznego funkcjonowania człowieka



Pracownia Psychologiczna KM Studio

Informacje organizacyjne dotyczące treningu - jak radzić sobie ze stresem

Wielkość grupy: Trening odbywa się przy minimum 3 i maksimum 14 osobach.

Cena: 1500 zł za trzy dni treningu. Cena nie zawiera wyżywienia ani noclegów.

Godziny pracy: piątek: 17-20, sobota: 9-18, niedziela: 9-13

Prowadzący: jeden z trenerów KM Studio

Zgłoszenia: 512 344 836, 512 344 837

kmstudio@kmstudio.com.pl