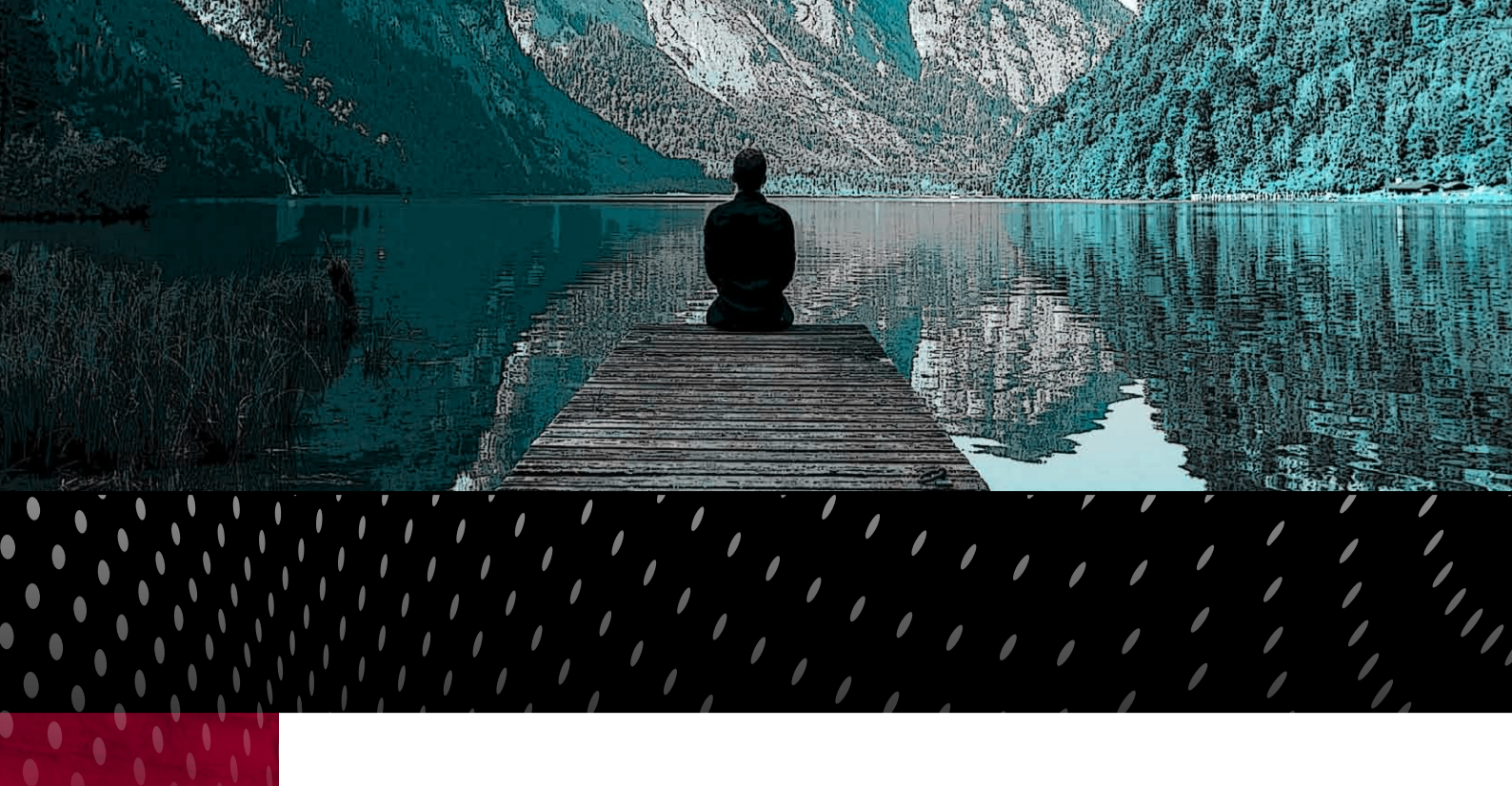


Stressby

efektywna redukcja stresu



Idea – dlaczego chcemy nauczyć ludzi redukcji stresu?

Szacuje się, że skutków stresu w pracy doświadcza w Unii Europejskiej niemal co czwarty pracownik, a 50-60% przyczyn absencji chorobowej ma z nim związek. Stres zajmuje drugie miejsce (po dolegliwościach mięśniowo-szkieletowych) wśród najczęściej zgłaszanych problemów zdrowotnych związanych z pracą zawodową.

Niekonwencjonalne rozwiązanie

Stressby – program redukcji stresu to 2-3 miesięczny kurs redukcji stresu, którego celem jest pogłębiona praca z obszarem odporności psychicznej. Jego czas trwania zależy od możliwości organizacji, formuła jest elastyczna.

Dlaczego regularność?

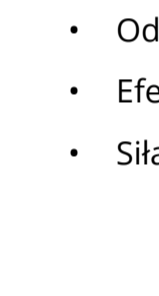
Techniki oparte na uważności ściśle związane są z budowaniem nowych postaw i nawyków działania w oparciu o neuroplastyczność mózgu. Dzięki pracy poznawczo-behawioralnej, rozwijaniu umiejętności inteligencji emocjonalnej oraz technikom medytacji tworzone są nowe połączenia mające na celu reorganizację starych wzorców stresowych, adaptację do zmiennego środowiska, samo-naprawę oraz wzmacnianie procesów związanych z wytrzymałością i koncentracją.

CO możemy zaoferować

- regularną praktykę uważności dla pracowników w siedzibie organizacji w formie 2-3 miesięcznego programu redukcji stresu w oparciu o techniki mindfulness
- wsparcie przy wdrażaniu programu
- wsparcie przy komunikacji wewnętrznej w organizacji
- program basic oraz programy doskonalące po zakończeniu pierwszego etapu
- dodatkowe warsztaty doskonalące
- wykłady, sesje na temat rozwijania uważności prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę

Czym różni się Stressby od innych szkoleń z redukcji stresu?

- Jest kompleksowym procesem trwającym kilka miesięcy.
- Bazuje na nauce o neuroplastyczności mózgu, RTZ, modelu Odporności Psychiczej i Terapii Poznawczo-Behawioralnej. Jest kompleksowym programem obejmującym kluczowe zagadnienia z wybranych dziedzin nauki zajmujących się zagadnieniem stresu.
- Bazuje na sprawdzonej naukowo metodologii MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) opracowanej przez prof. Johna Kabat-Zinna.
- Łączy w sobie wiedzę psychologiczną z technikami medytacji.
- Angażuje w sposób trwały, podnosi koncentrację i konsekwencję.
- Pracuje na postawach.
- Pobudza inteligencję emocjonalną.



Główne obszary naszej pracy:

- Witalność
- Odporność fizyczna i psychiczna
- Efektywność
- Siła



- Odpowiedzialność
- Zestrojenie z celem
- Pasja
- Wytrwałość

- Kontakt z uczuciami
- Pewność siebie
- Samokontrola
- Empatia

- Koncentracja
- Kreatywność
- Elastyczność
- Pozytywne podejście

Jak wygląda bazowy program?



Założenia projektu:

- rozwinąć krótkich i prostych technik obniżania napięcia emocjonalnego w pracy
- zmienić wewnętrzną postawę w odniesieniu do czynników stresogennych
- wzmocnić odporność psychiczną

Forma zajęć:

- 1,5 h sesje w małych grupach
- materiały do pracy indywidualnej
- regularna osobista praktyka: ćwiczenia medytacyjne, praca z ciałem, praca mentalna

Korzyści dla pracownika i organizacji:

- spadek absencji, rotacji i fluktuacji poprzez poprawę odporności psychicznej i świadomości swojego zdrowia
- poprawa komunikacji i współpracy poprzez doskonalenie kompetencji społecznych i radzenia sobie z emocjami
- wzrost satysfakcji pracowniczej poprzez mocniejsze poczucie równowagi pomiędzy pracą i życiem
- zwiększenie samoświadomości i poczucia odpowiedzialności

- konstruktywne podejście do problemów poprzez rozwinięcie umiejętności koncentrowania uwagi na tym, co ważne



Informacje organizacyjne + ceny

Projekt został skonstruowany w taki sposób aby umożliwić pracę ze stresem w sposób nie zakłócający funkcjonowania firmy. Wszystkie zajęcia odbywają się w siedzibie klienta i są skomponowane w taki sposób, aby uczestnicy brali w nich udział w ciągu normalnego dnia pracy.

Czas trwania programu:
3 miesiące - 12 sesji * 90 min
(sugerowana częstotliwość zajęć - 1x w tygodniu)

Liczebność grupy:
10 - 15 osób

Możliwa ilość grup:
dowolna (wielokrotność 10-15 osób) – możliwość organizacji kilku sesji dla wielu grup w ciągu jednego dnia.

Miejsce prowadzenia zajęć:
w siedzibie klienta

Cena:

Udział w 1 zajęciach 1 osoby	180 zł
Cena za grupę 10 osobową	1 800 zł
Cena za projekt dla jednej 10 osobowej grupy	21 600 zł

Przy organizacji projektu dla więcej niż 10 grup istnieje możliwość ustaleń indywidualnych

* Powyższe ceny są cenami netto do których należy doliczyć podatek VAT w wysokości 23%