

## FELHÍVÁS

### Hogyan készülünk fel rá és hogyan kezeljük a munkahelyi stresszt?

stresszkezelés workshop  
személyes részvétellel

**2024. március 21.**

Az **ÉTOSZ Érdekvédelmi Tanácsadó Kft.** egynapos (6 órás) munkahelyi stresszkezelő workshopot hirdet.

#### Mik a céljaink a workshoppal?

Napjaink rohanó életmódja, az állandó időhiány, a munkahelyi kihívások, határidők, az emberi együttélésből adódó konfliktusok, a munka-magánélet összehangolásának nehézségei, a felénk irányuló elvárások természetes részei az életünknek és mind potenciális stresszforrásnak számítanak. A workshop célja, hogy segítsen a résztvevőknek a stressz kezelésében olyan technikák és stratégiák megismerésével, kidolgozásával, amelyek a stressz kiváltó okait semlegesítik, csökkentik, vagy enyhítik a stresszt és annak káros hatásait, ha a stressz nem elkerülhető.

A workshop végére a résztvevők képesek lesznek arra, hogy:

- ✓ Felismerjék a stressz tüneteit, megismerjék a stressz hatásait,
- ✓ Azonosítsák a stressz okait,
- ✓ Felkészüljenek a stresszt kiváltó helyzetekre,
- ✓ Enyhíteni tudják a stressz káros hatásait,
- ✓ Stresszkezelési tervet dolgozzanak ki, stresszkezelési stratégiát alkalmazzanak.

#### Kiknek ajánljuk?

- ✓ Alkalmazottaknak, akik védeni akarják magukat a munkahelyi stressz káros hatásaitól.
- ✓ Vezetőknek, üzemi tanács tagoknak, szakszervezeti bizalmioknak, akik csapatuk, szervezetük érdekében szeretnék megismerni stresszkezelő stratégiákat.
- ✓ Mindenkinek
  - aki nyugodtabb és kielégítőbb életet szeretne,
  - a változáshoz kész fejleszteni önmagát,
  - nyitott az önreflexióra.

#### Milyen témákat dolgozunk fel?

- ✓ Mi a stressz és hogyan hat?
  - A stressz tünetei (fizikai, viselkedési, érzelmi és kognitív)
  - Néhány tény a stresszel kapcsolatban
  - A stressz típusai, a pozitív vs. negatív, és az akut vs. krónikus stressz típusai

- A krónikus stressz veszélyei
- ✓ A stressz okai, forrásai
- ✓ A stressztűrő képességet befolyásoló tényezők
- ✓ Stresszkezelési stratégiák
  - A stresszorok megváltoztatása és/vagy csökkentése
  - Az aggodalmak kezelése
  - A gondolkodási folyamat megváltoztatása, a Negatív Automatikus Gondolatok (NAG-ok) felismerése, átalakítása
  - Relaxációs technikák
  - Egyéb jólléti stratégiák, egészséges életmód, a szórakoztató és pihentető tevékenységekre szánt idő fontossága
- ✓ Stressz a munkahelyen
  - A munkahelyi stressz okai
  - A munkahelyi stressz kezelésének stratégiái az egyes munkavállalók, a vezetés és a szervezeti gyakorlat szintjén
  - A stressz és a kiégés közötti különbség
- ✓ Stresszkezelési terv kidolgozása
  - A rejtett stresszorok felfedezése
  - Stresszkezelési szokások kialakítása
  - Felkészülés a stresszes eseményekre

### **Milyen keretekben dolgozunk a workshopon?**

A stresszkezelő nap hossza hat óra. A workshopot kiscsoportban tartjuk, így mindenki figyelmet és teret kap. Előadások, csoportos megbeszélések, önismereti- és önreflexiók kérdőívek, játékos és szituációs gyakorlatok váltogatják egymást. Lehetőség nyílik az egyéni tapasztalatok, kihívások és megoldások megosztására, megvitatására. Az egyéni megosztások mélysége és tartalma a résztvevőkön múlik, passzolni minden gyakorlatnál ér.

### **Ki vezeti?**

A workshop vezetője Dura Mirjam. Gyakorló mediátorként olyan embereket támogat a stresszkezelésben, akik konfliktusaik következtében hosszú távon és a közvetítési folyamatban egyaránt magas stressz-szintet élnek meg.



A workshop időpontja: 2024. március 21. (szerda) 9.00 – 15.30 óra között

Jelentkezési határidő: 2024. március 18. napjáig.

A rendezvény helyszíne: VDSZ székház, 1068 Budapest Benczúr u. 45., II. emelet 210-es tárgyaló.

A jelentkezés módja: a **mellékelt jelentkezési lap** kitöltésével és visszaküldésével az **[etosz.info@gmail.com](mailto:etosz.info@gmail.com)** címre. A jelentkezéssel egyidejűleg **várjuk a kapcsolódó konkrét kérdéseket.**

**Részvételi feltételek: A részvétel díja 33.600 Ft.+ Áfa/ fő.**

A workshopon résztvevők büféellátásban részesülnek.

*Kapcsolat, további információk: **Pintér Melinda** 0670/ 368-4829*

**E-mail cím: [etosz.info@gmail.com](mailto:etosz.info@gmail.com)**

Adatkezelési tájékoztatónkat megtekintheti [honlapunkon](#).

Programjainkra, rendezvényeinkre kutyát, macskát, házi kedvenceket behozni nem lehet. Ez alól kivételt képez a látássérült résztvevőt segítő vakvezető kutya.