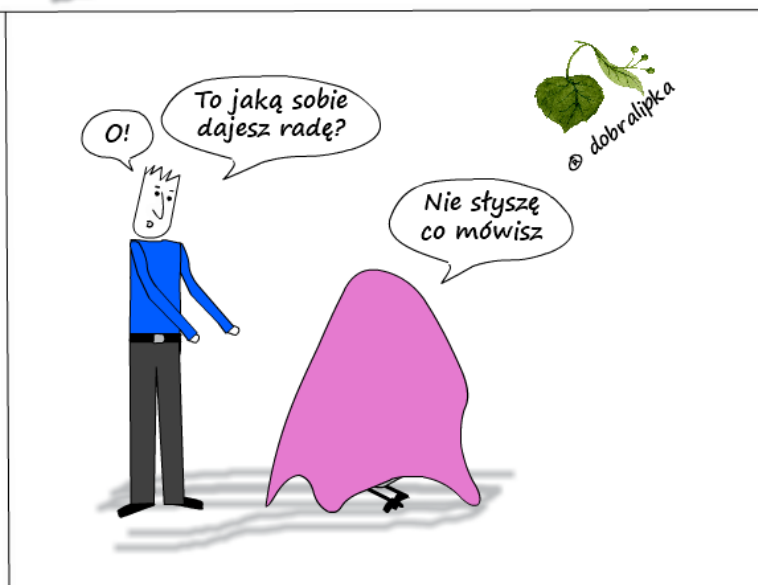
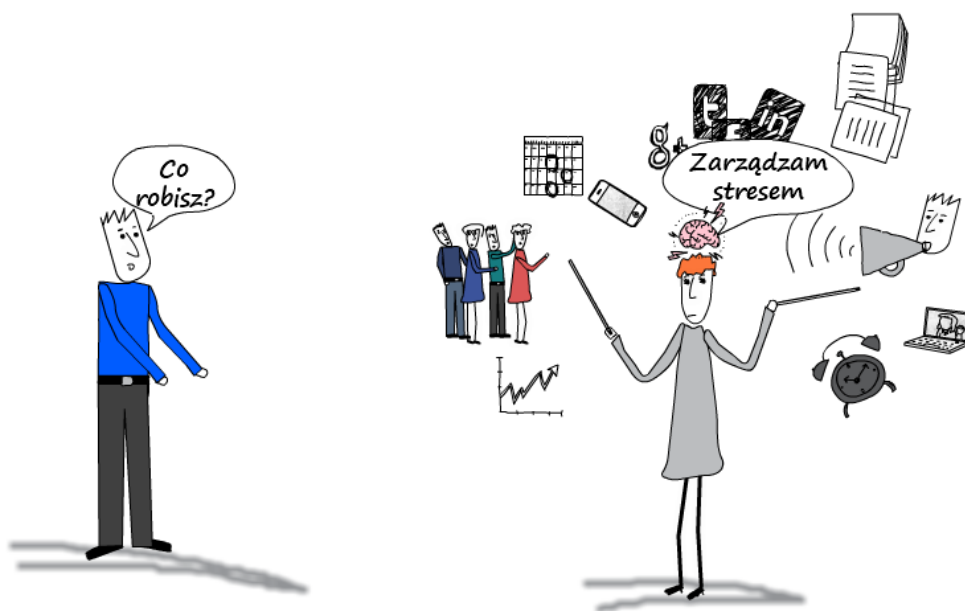
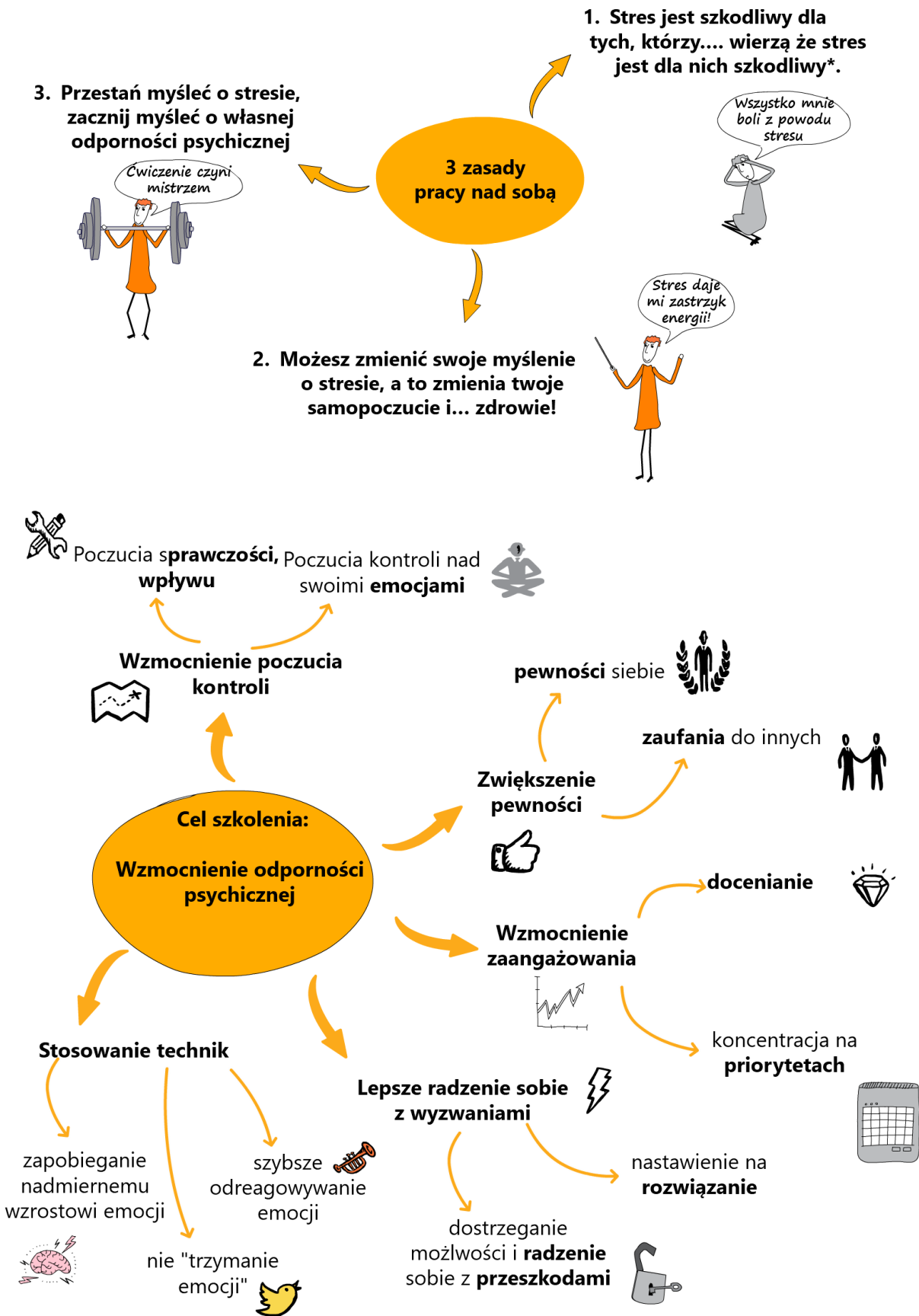
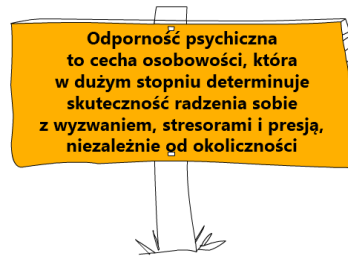


## Mistrz Odporności



**Czy są inne sposoby?**





## 1. Czym jest odporność psychiczna? I dlaczego warto ją rozwijać?

- 4 składowe psychicznej
- Co jest po drugiej stronie skali. Nie słabość ale wrażliwość
- Czy można być z byt odpornym? I jaka jest cena.

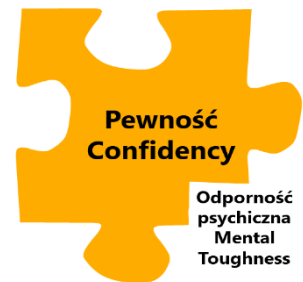


### Cel:

- Zrozumienie zasad kształtowania odporności psychicznej.
- Wzmocnienie przekonania, że jestem w stanie pracować nad swoją odpornością i... wzmocniać ją 😊

## 2. Pewność

- **Pewność siebie.** Mam na nią wpływ, czy pozostają tylko pretensje do rodziców, że nie wzmocnili nam jej w dzieciństwie?
- **Zaufanie do innych.** Odróżnij zaufanie od naiwności. Kiedy dawać kredyt zaufania, a kiedy to już jest „dawanie się wykorzystywać”?
- Umiejętność **komunikowania swoich potrzeb** -danie sobie prawa do powiedzenia czego potrzebuję i zrozumienie, że inni nie są jasnowidzami
- **Intencja jest pozytywna** czyli jak rozumienie potrzeb własnych i innych ludzi wpływa na pewność siebie i zaufanie do innych



### Cel:

- Poznanie **technik**, które pomogą **wzmocniać pewność** siebie. Do codziennego stosowania!
- Lepsze rozumienie potrzeb własnych i cudzych. By bardziej **skupiać się na rozwiązaniu** a nie na podejrzewaniu, że ktoś nam chce zrobić na złość lub osiągnąć coś naszym kosztem.
- Wzmocnienie współpracy z innymi przez **jasne komunikowanie czego potrzebuję** (zamiast obrażania się i stresowania, że inni nie rozumieją o co nam chodzi)
- Uczenie się **odróżniania spraw ważnych od tych mniej**. Czyli kiedy istotne jest przejmowanie się tym, że coś zrobiliśmy nie tak (i jak to naprawić), a kiedy po prostu trzeba przestać ruminować

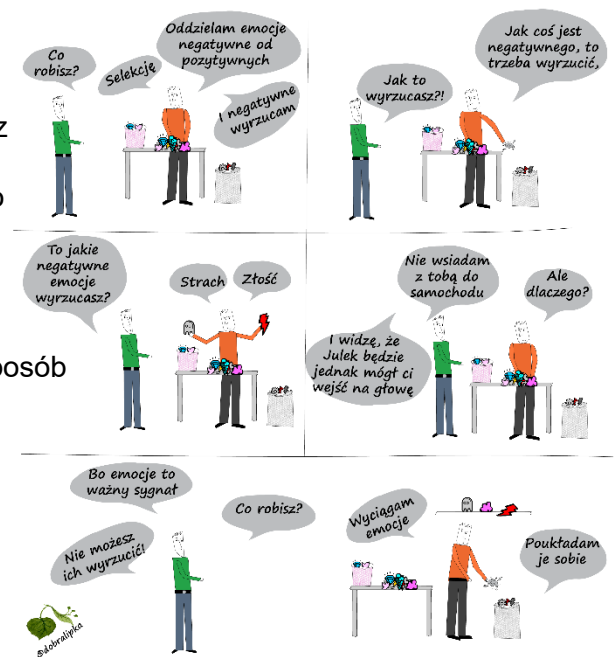


### 3. Poczucie kontroli

- **Kontrola emocji.** Między bodźcem a reakcją.
- Emocje automatyczne a uczucia. Czyli co i jak **łapię oraz jak długo trzymam**
- Poczucie kontroli nad swoim życiem czyli **strefa wpływu** i co poza nią.
- Korelacja pomiędzy poczuciem kontroli, wpływu a **poczuciem szczęścia**.
- Każda emocja jest ważna. Nie ma pozytywnych czy negatywnych. Negatywny może być tylko nadmiar.
- Czy **w biznesie** można mówić **o emocjach**. A jeśli tak, to w jaki sposób?
- **Grzeszenie przez marudzenie.** Czyli jak narzekanie niszczy nasze dobre samopoczucie
- **Ustalanie priorytetów**, czyli na co mam wpływ i jest ważne

#### Cel:

- Wzmocnienie swojego **poczucia wpływu przez podejmowanie świadomego wyboru**. Zamiana „muszę” na „robię, bo taką podejmuję teraz decyzję”
- Porzucanie emocjonalnego przywiązania do obszarów, na które nie mamy wpływu (a które rujną nasze dobre samopoczucie) i **przekładanie zaangażowania na obszar na który mamy wpływ**.
- Uczenie się **mówienia o emocjach**, w sposób akceptowalny dla siebie i innych
- Zaprzestanie obwiniania (siebie i innych) a **wzmacnianie odpowiedzialności**, czyli co mogę zrobić w tej sytuacji



### 4. Zaangażowanie

- Zaangażowanie rzecz krucha i wymagająca ochrony. Co je niszczy?
- **Wielozadaniowość nie istnieje.** I jak z tym żyć?
- **Wdzięczność, docenianie** siebie i innych jako element wzmacniający zaangażowanie
- A jaki to ma **sens**? Czyli źródło zaangażowania
- **Zadbanie o siebie** – tak, to też konieczne by zadbać o zaangażowanie

**Cel:**

- Uczenie się **czierpania radości** z codziennych działań, by wzmacniać odporność
- Wzmocnienie **wytrwałości** w działaniu, przez dobre planowanie, zmniejszenie dystraktorów,
- Wzmocnienie poszukiwania **sensu** – czyli lepsze rozumienie celowości zadań, by mieć ochotę się zaangażować



**5. Odrobina wyzwania na co dzień**

- Nuda jako element stresujący
- Dlaczego nie możemy być szczęśliwi codziennie? Bo **mózg się nudzi**. Czyli zrób coś nowego
- W jaki sposób **zjeść słonia? Po kawałku**. Czyli jak poradzić sobie z dużymi wyzwaniami
- Nie wychodź ze **strefy komfortu**. Po prostu ją **poszerzaj**.
- Jak sobie **radzić z błędami i pomyłkami?**
- Jak **rozmawiać** z innymi w **sytuacjach wyzwań i trudności**

**Cel:**

- Lepsze radzenie sobie w **sytuacjach wyzwań i trudności**
- Nastawienie na **rozwiązanie a nie roztrząsanie**
- Zachęcenie do poszukiwania rzeczy, które będą sprawiały **nieco trudności**, ale jeszcze **więcej satysfakcji**

**6. Zmiana nastawienia to jedno. A krótkie i szybkie techniki? Proszę bardzo:**

- Zmiana perspektywy
- Linia czasu
- Zmiana postawy w ciele, zmiana napięcia w emocjach
- Lepiej zapobiegać niż leczyć, czyli zmieniaj nawyki myślenia - techniki do szybkich zmian i do zmian postępujących w czasie
- A wypałeś/aś się?

**Cel:**

- Dostarczenie szybkich i przydatnych technik, które zapobiegają wzrostowi stresu
- Dostarczenie technik, które pozwalają w miarę szybko