



Pałac pod Kampinosem

...Oaza ciszy i spokoju...



Warsztaty antystresowe z alpakami.

Problem stresu dotyczy każdego człowieka, nie istnieją ludzie, którzy go nie doświadczają.

XXI wiek to wiek ludzi zestresowanych, niestety ponad 85% aktywnych zawodowo Polaków przyznaje się do tego, że odczuwa stres w pracy.

Dlaczego tak się dzieje? Co sprawia, że jedni radzą sobie dobrze ze stresem, który ich spotyka, a inni cierpią z powodu nadmiernego stresu i nie potrafią nic z tym zrobić.

Czy stres zawsze jest szkodliwy?

Eustress-stres pozytywny-stres, który nie jest odczuwany jako coś emocjonalnie negatywnego i poprawia efektywność działania, utrzymuje organizm w stanie równowagi.

Distress-stres negatywny-stres nieprzyjemny, który daje objawy przeciążenia.

Czy tylko to, co nieprzyjemne jest stresujące? Nie tylko.

Źródłem stresu nie są wydarzenia negatywne, a wydarzenia trudne, przekraczające możliwości zaradcze osoby.

Wygrana na loterii, randka, spotkanie z dawno niewidzianymi znajomymi, narodziny dziecka.

Czy wszyscy ludzie reagują na sytuacje trudne (stresory) w ten sam sposób? Nie.

To nie sama sytuacja wywołuje stres, ale osobowość człowieka nadaje jej znaczenie-pozytywne lub negatywne.

Różni się też pod względem reakcji na stres i terapii, jaka będzie skuteczna.

Czy nadmierny stres może faktycznie wyrządzić prawdziwą krzywdę? Może.

Stres wpływa nie tylko na psychikę, ale i ciało.

Wynikająca ze stresu choroba psychosomatyczna jest prawdziwą chorobą, która może być niebezpieczna dla zdrowia.

Czy łatwo jest ustalić przyczyny nadmiernego stresu?

U wielu osób przyczynę stresu można łatwo ustalić, analizując pod tym kątem środowisko.

U niektórych objawy stresowe nie pojawiają się dopóty, dopóki nie zniknie stresor-objawem będzie psychiczne i/lub fizyczne wyczerpanie.

A więc – ZAPRASZAMY!

Dzięki naszym zajęciom dowiesz się, czy jesteś kandydatem na wypalonego pracownika.

Nauczysz się, jak dać sobie radę w sytuacjach stresogennych.

Dowiesz się, że bycie egoistą nie jest złe oraz że jeżeli Ty nie pomyślisz o sobie, to nikt nie zrobi tego za Ciebie.

Poznasz sposoby radzenia sobie z toksycznymi ludźmi oraz nauczysz się, jak powiedzieć „NIE” szantażystom emocjonalnym.

A co najważniejsze – nauczysz się jak zadbać o siebie.

Program:

- Stres – parę pytań na dzień dobry.
- Co mnie stresuje?
- Moja reakcja na stres.
- Konsekwencje stresu.
- Czy jestem kandydatem na wypalonego pracownika?
- Stres a czas - indywidualne postrzeganie czasu.
- Optymalne pory dnia - kiedy jest z „górką”, a kiedy pod „górkę”?
- Fotografia dnia oraz Macierz Eisenhowera, czyli dlaczego bywam „zagonionym” pracownikiem.
- Parę słów o asertywności, czyli dlaczego mi nie wychodzi.
- Szantaż emocjonalny – co to jest i jak sobie poradzić.
- Co robimy źle – nieskuteczne sposoby walki ze stresem.
- Praktyczne sposoby na stres – zapach, dźwięk, obraz oraz ruch.
- Spotkanie z alpakami – proponujemy profesjonalnie prowadzone działania terapeutyczne, mające na celu przyniesienie możliwie najlepszych rezultatów w poprawie funkcjonowania o różnorodnym charakterze.

Możliwa jest również **Terapia z alpakami** – zajęcia i metody ćwiczeń dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników.

Proponujemy profesjonalnie prowadzone działania terapeutyczne, mające na celu przyniesienie możliwie najlepszych rezultatów w poprawie funkcjonowania o różnorodnym charakterze:

- zabaw oraz spontanicznego obcowania z alpakami,
- nieszablonowych form aktywności ruchowej,
- ćwiczeń edukacyjnych, jak również uczących sprawowania opieki oraz zasad bezpieczeństwa podczas kontaktów ze zwierzętami,
- spotkań okolicznościowych w połączeniu z edukacją oraz rekreacją ruchową.

Terminy do ustalenia.



ul. Fabryczna 1
05-084 Leszno
+ 48 22 725 67 00
+ 48 22 725 67 09 (03)

biuro@palacpodkampinosem.pl

Małgorzata Goluch – Dyrektor ds. sprzedaży i marketingu
+ 48 601 980 891

malgorzata.goluch@palacpodkampinosem.pl

