

„Psichologinė įtampa, nuovargis ir perdegimas: atsparumo ugdymas“



Lektorė **Giedrė Skupienė** – psichologė, bendradarbiaujančio konsultavimo ir emocinės brandos ugdymo praktikė, lektorė, HR srities profesionalė.

Ar jaučiatės pavargę, emociškai išsekę, o darbiniai ar asmeniniai įsipareigojimai tampa vis sunkiau pakeliami? Tokią būseną patiria vis daugiau žmonių visame pasaulyje, o nuolatinis informacijos srautas, didėjantis gyvenimo tempas ir neapibrėžtumas dar labiau sustiprina vidinę įtampą. Ilgalais stresas, nuovargis ir perdegimas tampa vienu iš aktualiausių šiuolaikinio gyvenimo iššūkių, darančiu poveikį ne tik psichinei, bet ir fizinei sveikatai. Šie kursai skirti padėti jums sustoti, pažvelgti į save šviežiai, atpažinti perdegimo rizikos veiksnius ir išmokyti kurti tvirtą emocinę gerovę kasdienybėje.

Remdamasi naujausiais psichologijos mokslo atradimais ir praktika grįstais metodais, kursai siūlo struktūruotą įrankių sistemą, padedančią ne tik valdyti stresą, bet ir kurti ilgalaikį psichologinį atsparumą, atsirandantį per savimonę ir emocinį raštingumą. Dalyviai išmoks atpažinti individualius streso triggerius, supras, kaip įtampa veikia smegenis ir organizmą, taikys mokslškai pagrįstas atsipalaidavimo technikas, ir kurs personalizuotą streso prevencijos planą, atitinkantį jų unikalų gyvenimo ritmą ir poreikius.

Ko išmoksitė:

- Atpažinti ankstyvuosius streso signalus
- Taikyti efektyvias streso valdymo technikas
- Formuoti naujas elgsenos strategijas
- Kurti asmeninį streso prevencijos planą

Temos

1. Streso susiformavimo mechanizmas.
2. Kylančio streso signalų atpažinimas.
3. Kas vyksta smegenyse ir organizme įtampos ir streso sąlygomis.
4. Psichologinės įtampos, nuovargio ir perdegimo apraiškos.
5. Streso ir perdegimo sindromo skirtumai.
6. Perdegimo požymiai. Kaip neperdegti?
7. Savo reakcijų į įtampą bei stresą atpažinimo svarba ir būdai.
8. Emocijų pažinimo, įvardijimo ir nukreipimo svarba savijautai, pasaulio matymui ir savo potencialo atskleidimui.
9. Esminiai patarimai kaip įveikti stresą.
10. Kasdienybėje pritaikomos streso įveikimo ir atsipalaidavimo technikos.