

**PROGRAM WARSZTATU
„RADZENIE SOBIE ZE STRESEM”**

Lp.	ZAKRES TEMATYCZNY	Liczba godzin
1.	Przedstawienie tematu i celów warsztatu, przedstawienie uczestników, ustalenie zasad współpracy.	1
2.	Co to jest stres? Reakcje organizmu na stres.	2
3.	Style radzenia sobie ze stresem – autodiagnoza.	1
4.	Dobre praktyki zarządzania sobą w czasie w wygospodarowaniu czasu na pracę nad kształtowaniem pozytywnych nawyków w radzeniu sobie ze stresem.	2
5.	Opanowywanie stresu krótkotrwałego	2
6.	Sposoby i konkretne techniki radzenia sobie z treścią w trakcie wystąpień publicznych.	3
7.	Trening budowania odporności na stres	2
8.	Indywidualny plan zarządzania własną energią życiową i wdrożenia nawyków skutecznego radzenia sobie ze stresem dopasowany do sytuacji życiowej uczestnika.	2
9.	Podsumowanie, informacje zwrotne i zakończenie warsztatu.	1
Łączna liczba godzin		16