

Stressz, megküzdés, reziliencia

5 órás szakmai képzés

Ismertető a szakmai programról

Tematika

A reziliencia mind az egyén mind a szervezet szintjén azt a képességet jelenti, hogy külső-belső környezeti hatásokra képesek a szerkezetüket, a működésüket maradandó (visszafordíthatatlan) károsodások nélkül megtartani. Tehát egyfajta megküzdési mód, ellenálló képesség, erős vagy inkább rugalmas biológiai és pszichés immunrendszert jelent.

A képesség fejleszthető és nemcsak súlyos krízishelyzetekben van értelme, hanem a napi stressz, konfliktus hatásokkal való megküzdésben is. A hangsúly a megküzdésen az erőforrások mozgósításán van, és nem a kiszolgáltatottságon, a sodródáson, hanem a cél követésén.

Jelenti ez a helyzetekből való felállás "képességét" a saját belső erőforrások mobilizálást.

Az egyén szintjén a komplex személyiségfejlődésről is szól, a szervezet szintjén több kutatás foglalkozik vele, hogy melyek azok a dimenziók, jellemzők mind a vezetés, mind a szervezet egyéb jellemzői mentén, amelyek az egyes szervezeteket ellenállóvá teszik.

Az egyén szintjén szoros kapcsolatban áll az érzelmi intelligenciával, illetve a kiegész elkerülésével- pozitív pszichológiai megközelítéssel.

A szervezet szintjén pedig a korábban egészséges és beteg szervezet jellemzőivel, valamint a tanulószervezet alapelveivel.

Minimális létszám: 15 fő

Maximális létszám: 20 fő

A képzés kezdési időpontja: 10.00 óra (amennyiben a helyszín Budapesttől 200 km-nél távolabb van, úgy lehetséges 10.30, illetve 11.00 óra)

Tréner/előadó: Szabó Gyözőné

A képzésnek helyet adó intézmény által biztosítandó infrastrukturális feltételek:

- előadói számítógép interneteléréssel, projektor, hangfal
 - a résztvevők számának megfelelő mennyiségű szék – lehetőség a körberendezésre
-