

## Zarządzanie stresem w sytuacji zmiany i niepewności

Światowa Organizacja Zdrowia potwierdza, że coronavirus wywołuje stres w populacji globalnej. Pracownicy muszą odnaleźć się w nowej rzeczywistości, pełnej pracy zdalnej i całkowitej lub częściowej izolacji, pozostając w całodobowym kontakcie z domownikami. Stres wywołany zmianą sytuacji życiowej oraz obawami o najbliższych będzie nieobojętny dla kondycji pracowników. **Celem tego webinaru jest wsparcie uczestników w sytuacji nieuchronnych napięć, by mogli przechodzić przez nie jak najłagodniej.**

### Tematyka:

- skuteczne i przeciwnskuteczne strategie radzenia sobie z lękiem;
- radzenie sobie z lękiem wywołanym przez nieznaną; radzenie sobie ze stresem w izolacji;
- wskazówki dla rodziców (czego dzieci będą bardziej potrzebować, jak odczytywać ich zachowania);
- pozytywne metody radzenia sobie z nową sytuacją.

### Po zakończeniu warsztatu uczestnicy:

- będą mieli narzędzia do uspokajania własnych myśli i emocji,
- będą w stanie lepiej zrozumieć i przewidzieć reakcje własne oraz domowników;
- będą znali wskazówki dotyczące hamowania napięć między domownikami i umieli lepiej wesprzeć najbliższych,
- będą mieli większe poczucie kontroli poprzez lepsze rozumienie własnych reakcji.



Zajęcia poprowadzi:

**Natalia Flak**

Psycholog, trener biznesu i psychoterapeutka. Analiza dynamiki relacji międzyludzkich oraz rozumienie mechanizmów psychologicznych są jej wieloletnią pasją. Od 8 lat facylituje procesy grupowe. Specjalizuje się w szkoleniach nakierowanych na budowanie dialogu, tj. zarządzanie konfliktem, asertywność oraz komunikację. Swoją bogatą wiedzę kliniczną wykorzystuje, tworząc profesjonalne szkolenia z zarządzania stresem oraz inteligencji emocjonalnej. Brała udział w realizacji szkoleń i projektów m.in. dla firm: BNP Paribas, Heineken, Lufthansa, Shell, Capita, IG, State Street, Akamai, BBH i Swarovski.