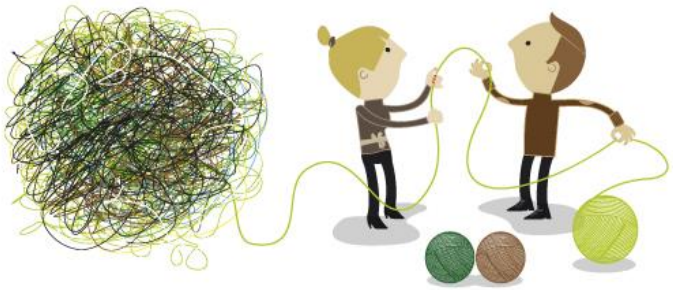

Healthy Workplaces Manage Stress

European Agency for Safety and Health at Work

Healthy Workplaces

Warsztaty

Stres – przyczyny, konsekwencje i sposoby radzenia sobie z nim

10 października 2014 r., Centrum Promocji Kultury
Dzielnicy Praga Południe, ul. Podskarbińska 2, Warszawa

10.10.2014 r. (piątek), godz. 9.00 – 14.00
Warsztat pt. „Stres – przyczyny, konsekwencje i sposoby radzenia sobie z nim"

Prowadzący - dr Łukasz Baka, psycholog i pedagog społeczny, pracownik naukowy w Centralnym Instytucie Ochrony Pracy – Państwowym Instytucie Badawczym w Warszawie, adiunkt w Zakładzie Psychologii Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie

Stres jest dla większości ludzi zjawiskiem negatywnym, nieprzyjemnym, którego chcieliby uniknąć. Także w badaniach naukowych podkreśla się rolę stresu jako czynnika osłabiającego zdrowie psychiczne i fizyczne, jak również pogarszającego sprawność działania w różnych sferach życia człowieka. Z drugiej strony stres jest zjawiskiem nieuchronnym, codziennym i nie da się go wyeliminować, zwłaszcza w czasach rosnących wymagań związanych z pracą. Efektywne **radzenie sobie ze stresem** jest więc umiejętnością kluczową. Stres powstaje jako rezultat **braku równowagi między wymaganiami a możliwościami** radzenia sobie z tymi wymaganiami. Celem warsztatu jest zaznajomienie uczestników ze **sposobami radzenia sobie stresem**, jak również umożliwienie im poznania swoich mocnych i słabych stron.

Podczas warsztatu:

- ✓ poznasz różne rodzaje stresorów występujących w środowisku pracy i poza nim
- ✓ dowiesz się, jaki jest związek miedzy stresem a zdrowiem psychicznym i fizycznym
- ✓ dowiesz się, jak stres wpływa na efektywność twojego działania
- ✓ poznasz cechy temperamentu warunkujące twoje reakcje na stres
- ✓ nauczysz się rozpoznawać własne zasoby ułatwiające radzenie sobie z sytuacjami trudnymi
- ✓ dowiesz się, jakie style radzenia sobie są najbardziej efektywne, w zależności od rodzaju sytuacji stresowej.

Udział w warsztatach jest bezpłatny
Zgłoszenia są przyjmowane do momentu wyczerpania miejsc, na adres email: fundacja@przystaneksesn.org
W zgłoszeniu podaj swoje imię, nazwisko, nr telefonu oraz tytuł wybranego warsztatu (np. stres, komunikacja lub oba tytuły). W odpowiedzi otrzymasz potwierdzenie udziału.

Warsztaty są częścią ogólnoeuropejskiej kampanii informacyjnej **„Stres w pracy? Nie, dziękuję!"** koordynowanej przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA).
Więcej informacji na stronach: http://osha.europa.eu i stres.ciop.pl

Organizatorzy:
Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy (CIOP-PIB)
Fundacja „Przystanek SENS"