

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej Ośrodek Regionalny w Zielonej Górze  
zaprasza na szkolenie zamknięte:

## Jak radzić sobie w sytuacjach kryzysowych, trudnych, stresujących i wywołujących lęk?

**Cele szkolenia:** Uczestnicy dowiedzą się, na czym polega kryzys, jakie sytuacje stresujące mogą występować w ich pracy. Zobaczą jak czynniki zewnętrzne, niezależne od nich wpływają na ich pracę, jakie konsekwencje w zachowaniu i psychice mogą powodować. Dowiedzą się, jakie emocje towarzyszą sytuacjom trudnym. Będą mogli zrozumieć mechanizmy obronne w trudnych sytuacjach. Dowiedzą się, jak zrozumieć siebie i swoich współpracowników. Poznają sposoby budowania relacji i radzenia sobie z konfliktami w niesprzyjających sytuacjach. Dowiedzą się, jak minimalizować negatywne konsekwencje stresu, gdzie i kiedy szukać pomocy.

### Program szkolenia:

1. Sytuacja kryzysowa – definicje, rodzaje.
2. Ryzyko obarczenia kryzysem.
3. Fazy rozwoju kryzysu. Dynamika kryzysu.
4. Stres i jego objawy.
5. Konsekwencje sytuacji stresowych.
6. Emocje w sytuacjach trudnych. Rola emocji.
7. Lęk, złość, bezsilność.
8. Praca w niesprzyjających okolicznościach.
9. Konsekwencje sytuacji trudnych i kryzysowych w zespołach pracowniczych.
10. Budowanie relacji w sytuacjach obciążonych stresem i silnymi emocjami.
11. Rozpoznawanie kryzysu – profil osoby przeżywającej kryzys.
12. Sposoby reagowania i radzenia sobie w sytuacji stresu i kryzysu.
13. Gdzie i kiedy szukać pomocy.
14. Odzyskiwanie równowagi życiowej.
15. Wzajemna pomoc i współpraca.
16. Podsumowanie.

**Szkolenia zamknięte realizujemy w formie stacjonarnej jak również w formule on-line.**

### Jak organizujemy szkolenie zamknięte stacjonarne?

W przypadku organizacji szkolenia zamkniętego w formule stacjonarnej Trener i koordynator szkolenie przyjeżdżają do Państwa w ustalonym terminie do siedziby Zamawiającego lub innym ustalonym miejscu.

### Cena każdego szkolenia ustalana jest indywidualnie i obejmuje:

- Analizę potrzeb szkoleniowych i dostosowanie programu szkolenia do potrzeb Zamawiającego,
- Przygotowanie i przeprowadzenie dedykowanego programu szkolenia przez 1 trenera,
- Materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika dostępne w wersji papierowej i elektronicznej,
- Imienne certyfikaty ukończenia szkolenia,

- Ewaluację szkolenia i przekazanie jej wyników Zamawiającemu,
- Konsultacje poszkoleniowe.

### **Jak organizujemy szkolenia zamknięte online?**

Uczestnicy mogą uczestniczyć w szkoleniu w formule stacjonarnej (w sali urzędu czy dowolnym miejscu wyposażonym w rzutnik i internet), mieszanej tj. część osób w sali urzędu, część przy komputerach lub wszyscy przy komputerach (praca zdalna lub przy swoich stanowiskach pracy). Ekspert będzie prowadził szkolenie z sali multimedialnej (zdalnie) dzięki czemu będą go Państwo widzieli i słyszeli, a materiały, prezentacje, filmy instruktażowe, dokumenty będą wyświetlane przez niego na ekranie Państwa monitora lub w sali urzędu za pośrednictwem rzutnika multimedialnego.

Zarówno przed spotkaniem, jak i w jego trakcie mogą Państwo zadawać pytania poprzez mikrofon lub czat. Trener odpowiada na te pytania na bieżąco lub w drugiej części szkolenia w sesji pytań i odpowiedzi.

Platforma, na której odbywa się webinarium, jest dostępna bezpośrednio przez przeglądarkę internetową, (Google Chrome). Potrzebny jest komputer z dostępem do Internetu. Przydatne mogą być również słuchawki z mikrofonem lub głośniki.

### **ZAPRASZAMY DO KONTAKTU**

[szkolenia.zg@frdl.org.pl](mailto:szkolenia.zg@frdl.org.pl)

tel.: 68 453 22 09 [www.zg.frdl.pl](http://www.zg.frdl.pl)