



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Nazwa szkolenia:

Zarządzanie stresem i emocjami

MODUŁ 1 „Szepty ciała i natłok myśli - już wiem, co się ze mną dzieje!”

- Neurobiologia stresu
- Piętra układu nerwowego
- Ciało migdałowe vs kora przedczołowa
- Stres ostry vs przewlekły
- Mój indywidualny profil stresu
- Sygnały z ciała
- Myśli automatyczne
- Zachowania pod wpływem stresu
- Okno tolerancji – kiedy jestem w równowadze?

MODUŁ 2 „Spokojny umysł – jak odzyskać równowagę i energię?”

- Regulacja oddolna (ciało → mózg)
- Praca z nerwem błędnym
- Regulacja odgórna (myśli → emocje)
- Zatrzymywanie spirali myśli
- Regeneracja układu nerwowego
- Profilaktyka odporności psychicznej

MODUŁ 3 „Regulowanie emocji - co chcą mi powiedzieć?”

- Czym są emocje i dlaczego są potrzebne?
- Emocja vs reakcja
- Informacyjna funkcja emocji
- Strategie regulacji (akceptacja, nazywanie, działanie)



Politechnika Łódzka

BIURO PROJEKTU
ul. Żeromskiego 116
90-924 Łódź
budynek A22
tel. 42 631 29 20