

# Zarządzanie Stresem

## Warsztaty Antystresowe dla Ciebie



**Jak wiadomo stres, szczególnie ten nawarstwiający się i permanentny „zabija wprawdzie powoli, ale skutecznie „**

*Pierwszymi symptomami nawarstwiającego się stresu są zakłócenia gospodarki hormonalnej organizmu, a więc obniżenie libido, zaburzenia cyklu menstruacyjnego, zaburzenia erekcji starzenie się skóry i wypadanie włosów, łamliwość paznokci, ale także migrena, bezsenność, zwiększona i bezpodstawna agresywność, lub jej przeciwieństwo apatia – która z kolei może być wstępem do depresji ....., itd.*

*Dalszym efektem braku przeciwdziałania kumulacji stresu są kłopoty zawodowe i osobiste Obserwujemy wtedy zmniejszoną wydajność pracy, zwiększoną absencję chorobową, podejmowanie pośpiesznych, zbyt ostrożnych lub zbyt zuchwałych decyzji, u sportowców nieoczekiwane porażki, przestrelone sytuacje bramkowe, niewykorzystane mecze, Także częste kontuzje u sportowców uznawane są dzisiaj za wyniki działania stresu. itd. U polityków najbardziej charakterystycznym objawem są nieprzemyślane, głupawe, szkodzące im samym wypowiedzi i działania. Za tym niestety idą problemy partnerskie, seksualne no i ten diabelski krąg zamyka się w*

*niekończące pasmo udręk. Dotknięci tym stadium szukają najczęściej ucieczki w alkoholu czy narkotykach.*







*Niewątpliwym następstwem powyższej sytuacji są różnego rodzaju choroby określane, jako psychosomatyczne: nadkwasota, wrzody żołądka, migrena, rak, choroby skóry i choroby układu krążenia m.in. ulubiona choroba zestresowanych menedżerów, czyli zawał serca.*

*Reasumując: Stres to bezgłośny i zamaskowany morderca, który zabija po cichu....*

© Krzysztof Dudzinski 2002

Od przeszło 20 lat w Niemczech i Holandii a w Polsce od czterech lat prowadzę takie warsztaty antystresowe, czyli kurs profesjonalnego radzenia sobie ze stresem, w których każdy może wziąć udział.

## **W programie warsztatów**

-  **Działanie stresu i rozpoznawanie jego symptomów**
-  **Główne metody zwalczania stresu - 1. Trening autogenny**
-  **Główne metody zwalczania stresu – 2. Progresywna relaksacja mięśni**
-  **Techniki oddechowe**
-  **Pozytywna autoregulacja**
-  **Błyskawiczne metody radzenia sobie w sytuacjach maksymalnego stresu, sytuacja kryzysowych**

**Warsztaty są szczególnie rekomendowane dla osób cierpiących na objawy i choroby pochodne od stresu:**

- wszelkie rodzaju lęków, trema
- nerwobóle, bóle stawów kręgosłupa i mięśni, bóle głowy
- stany depresyjne,
- bezsenność
- owrzodzenia przewodu pokarmowego
- choroby układu wieńcowego
- rekonwalescentów pozawałowych
- rekonwalescentów po-nowotworowych

**Dla osób poddanych działaniu negatywnego stresu w życiu prywatnym:**

- kobiet i mężczyzn po przejściach
- małżonkom alkoholików i osób uzależnionych
- osobom poddanym przemocy
- osobom po przejściach traumatycznych

**Dla osób poddanych działaniu szczególnie silnego negatywnego stresu w życiu zawodowym:**

- Politycy
- Pracownicy korporacji
- Menedżerowie
- Akwizytorzy
- Pielęgniarki
- Anestezjolodzy
- Przedszkolanki
- Policjanci po traumie
- Żołnierze zawodowi po traumie
- Pracownicy telewizji
- Kontrolerzy lotów (Tower)
- Trenerzy wyczynowych drużyn sportowych
- Osoby poddane mobbingowi w pracy
- Kobiety pracujące w środowisku zdominowanym przez mężczyzn

**Co daje udział w warsztatach „Zarządzanie Stresem”**

Uczestnicy warsztatów nauczą się:

- ✚ diagnozować samemu symptomy negatywnego stresu i jego poziom
- ✚ odstresować psychikę przy pomocy najważniejszych technik panować nad nerwami w nieoczekiwanych i kryzysowych sytuacjach
- ✚ przygotowywać się na trudne spotkania np. z klientami
- ✚ panować nad tremą i stanami lękowymi w kontaktach interpersonalnych
- ✚ opanować nerwobóle
- ✚ radzić sobie ze stresem w miejscu pracy i w domu

**Suma Summarum udział w warsztatach spowoduje znaczącą poprawę jakości życia uczestników**

Uwaga: warsztaty nie są rekomendowane dla osób cierpiących na epilepsję i hiperwentylację, a także noszących rozrusznik serca.

**W**arsztaty dla osób prywatnych trwają 3 godziny dla firm od 4 - 6 godzin

**W**stępna rezerwacja na następny termin : [psychewarszawa@gmail.com](mailto:psychewarszawa@gmail.com)

Zapraszam !  
dr Krzysztof Dudziński