BOTTEGA IT minds

Program szkolenia:

Radzenie sobie ze stresem i emocjami. Siła rezyliencji. Jak zachować spokój w szalonym świecie nadmiaru bodźców?

Informacje:

Nazwa:	**Radzenie sobie ze stresem i emocjami. Siła rezyliencji. Jak zachować spokój w szalonym świecie nadmiaru bodźców?**
Kod:	**Soft-practices-resilience**
Kategoria:	Kompetencje miękkie
Czas trwania:	online 3x6h
Forma:	

Praca w branży IT jest pełna fascynujących wyzwań i innowacji, ale czy mówimy wystarczająco głośno o cenach, jakie płacą ci, którzy pracują w tym dynamicznym sektorze? Wraz z eksplozją innowacji pojawia się także coraz wyraźniejszy sygnał alarmowy - zdrowie psychiczne pracowników IT jest na wyjątkowo wątpliwym poziomie.

Wyniki badania 1706 osób z branży IT opublikowanego przez Just Join IT wskazują, że prawie 1/3 specjalistów IT ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako słaby. Kolejna 1/3 jako pogorszony. 75,6% zaznaczyło, że odczuwa brak energii i motywacji do działania, 9,8% zmaga się ze zdiagnozowanymi stanami lękowymi. Samo wypalenie zawodowe jest problemem, który w różnym stopniu oraz z różną częstotliwością dotyka 70% pracowników branży IT.

Inne badanie: Stack Overflow z 2020 roku, obejmujące 65 tysięcy developerów z całego świata ujawniło, że ok. 15% badanych ma zaburzenia lękowe i zaburzenia nastroju.

Natomiast w badaniu Haystack Analytics przeprowadzonym na 258 osobach z IT, aż 83% deklaruje, że cierpi z powodu wypalenia zawodowego.

Dane ze świata dotyczące skali zaburzeń lękowych, depresji i wypalenia zawodowego są podobne i nie napawają optymizmem. Choćby to, że eksperci szacują, że depresja do 2030 roku będzie najczęściej diagnozowaną jednostką chorobową na świecie, a w Polsce aż 65 % aktywnych zawodowo Polaków skarży się na symptomy wypalenia zawodowego.

Podczas szkolenia zapoznasz się z podstawową wiedzą i narzędziami pozwalającymi na skuteczne zarządzanie stresem i emocjami, co pozwoli Ci uchronić się przed kryzysem psychicznym, wypaleniem zawodowym i ich skutkami. Budowanie rezyliencji to odporoność na działanie szkodliwych czynników, zdolność do regeneracji po silnym stresie, większy dobrostan i zapobieganie negatywnym skutkom stresu na przyszłość.

Przed tobą solidna dawka technik i strategii opartych o psychologię poznawczo-behawioralną - najlepiej zbadaną i potwierdzoną naukowo, a także dużo wiedzy opartej o naukowe dowody.

BOTTEGA IT minds

Szczegółowy program:

1. Skąd się biorą emocje, stres, kryzys psychiczny?

1.1. Jak powstają emocje i stres – podstawy neurobiologiczne.

1.2. Skutki długotrwałego napięcia i stresu.

1.3. Strategie radzenia sobie z kryzysem psychicznym.

1.4. Jak rozpoznawać u siebie i innych objawy kryzysu i wypalenia zawodowego.

1.5. Organizacyjne przyczyny wypalenia zawodowego w IT.

1.6. Czy jestem wypalony/a: autodiagnoza.

1.7. Lejek wyczerpania – budowanie świadomości czerwonych flag.

2. Co tak naprawdę stresuje nas w pracy.

2.1. Typ osobowości a podatność na stres: diagnoza.

2.2. W jaki sposób sami możemy zwiększać lub zmniejszać poziom stresu i nieprzyjemnych emocji.

2.3. Nie jestem tak kompetentny jak się wydaje, a sukces zawdzięczam szczęściu – syndrom oszusta.

2.4. Zniekształcenia poznawcze – w jaki sposób okłamujemy samych siebie.

3. Strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami.

3.1. Restrukturyzacja poznawcza – jak obniżać poziom negatywnych emocji w pracy.

3.2. Praca z obawą i lękiem.

3.3. Style radzenia sobie ze stresem.

3.4. Zestaw dobrych praktyk w utrzymywaniu równowagi psychicznej.

3.5. Budowanie świadomości mocnych stron.

3.6. Techniki relaksacyjne - sposób na rozluźnienie po ciężkim dniu.

3.7. Techniki do szybkiego obniżania napięcia i stresu (np. przed stresująca rozmową).

3.8. DOSE – szczęśliwe substancje chemiczne w mózgu, które sprawiają, że czujesz się dobrze.

3.9. 7 kroków do kontroli emocjonalnej.

3.10. Jak empatycznie reagować na trudne emocje innych, empatia w praktyce.