

## Stres mi nie straszny! – budujemy odporność psychiczną

---

Stres jest czymś czego nie możemy uniknąć w dzisiejszym świecie, towarzyszy nam niemal na każdym kroku. Jest to jednak pojęcie bardzo subiektywne, gdyż każdy z nas inaczej odbiera daną sytuację, umieszczając ją w innym miejscu na kontinuum silny stres – spokój i opanowanie. Stres wiąże się z wieloma negatywnymi następstwami jak: obniżenie sprawności, zmęczenie, wypalenie, problemy zdrowotne. Warto jednak równocześnie zauważyć coś, co niejednokrotnie jest pomijane, że obok tego „złego” stresu (dystres) istnieje też stres „pozytywny” (eustres), który mobilizuje jednostki do działania, motywuje do aktywnego poszukiwania rozwiązań problemowej sytuacji, stymuluje rozwój.

Biorąc pod uwagę opisane spostrzeżenia z całą pewnością warto bliżej przyjrzeć się zjawisku stresu. Proponowane zajęcia pomagają poznać i zaakceptować stres w naszym życiu oraz skutecznie zapobiegać jego negatywnym konsekwencjom.

- Określenie czym jest stres i jaką rolę pełni w życiu człowieka;
- Zauważenie różnicy między stresem pozytywnym i negatywnym;
- Zwrócenie uwagi na stresory obecne w codziennym życiu;
- Uświadomienie sobie przyczyn odczuwanego stanu;
- Zwiększenie umiejętności radzenia sobie ze stresem;
- Zwrócenie uwagi na wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka.

---

**Czas trwania warsztatu:** 3h dydaktyczne

---

**Cena:** 190 zł od grupy



Centrum STEPP  
ul. A. Struga 13/21 lok. 203  
95-100 Zgierz