



WARSZTATY Z WOJCIECHEM EICHELBERGEREM

13-14 sierpnia 2021

W DWORZE ULEJNO

„8razyOdporność”

Zarządzanie energią w stresie wg Wojciecha Eichelbergera



w IPSI człowiek jest w centrum – nie tylko w logo – działamy stawiając sobie za główny cel poprawę jakości życia Naszych Klientów. Pokazujemy, co można zmienić, ale również uczymy, jak to zrobić, by osiągnąć trwałą zmianę. Na lepsze !

Wojciech Eichelberger

1. 8razyOdporność

Zarządzanie energią życiową w stresie według metody Wojciecha Eichelbergera

OPIS WARSZTATÓW

Życie wymaga od nas dużych nakładów energii. Subiektywnie odczuwany stres jest wynikiem relacji poziomu obciążenia do poziomu energii, którą dysponujemy. Obciążenie ma dwie składowe; stres obiektywny (związany z obiektywną sytuacją) oraz stres subiektywny (autostres), którego źródłem jest nasza nawykowa skłonność do nieadekwatnego interpretowania przeszłych i przyszłych zdarzeń jako zagrażających. Stres subiektywny może stanowić nawet 80% odczuwanego obciążenia! Gdy mamy silną tendencję do interpretowania zdarzeń w sposób zagrażający wtedy nasze wyobrażenia o przeszłości i przyszłości przypominają film grozy. Ponieważ ciało słucha umysłu, więc reaguje tak jakby uczestniczyło w realnych, groźnych wydarzeniach. Z reguły okazuje się, że rzeczywistość nie jest tak zła, jak nasze wyobrażenia o niej. Zatem podstawową umiejętnością, którą powinniśmy opanować aby zmniejszyć nasze obciążenie jest obecność, czyli świadomy, niezniekształcony kontakt z tym co rzeczywistość, tu i teraz, wokół nas się dzieje. Oprócz obecności zapewni nam to prawidłowe oddychanie (świadome, pogłębione i przeponowe), właściwy rytm wypoczynku (dobowy, tygodniowy, roczny), oparcie w sobie (czyli umiejętność mocnego stania na własnych nogach i dobrego kontaktu z ciałem), odreagowywanie negatywnych emocji, odmawianie (czyli umiejętność mówienia: nie, nie mogę, nie dam rady, wystarczy, dosyć, nie chcę) i prawidłowe odżywianie się. Jak widać abyśmy mogli choćby część z tego zastosować w naszym życiu musimy opanować jeszcze jedną ważną umiejętność jaką jest opiekowanie się sobą czyli mądrego troszczenia się o siebie i uznanie, że jesteśmy tego warci. Tego będziecie osobiście doświadczać i uczyć się na naszym treningu. Uwaga! Wyjedziecie z niego ciut zmienieni.

ADRESACI WARSZTATÓW:

Dla wszystkich chcących skutecznie **radzić sobie ze stresem**, poznać zasady profilaktyki, efektywnie radzić sobie **w sytuacjach dużego obciążenia**.

KORZYŚCI DLA OSÓB BIORĄCYCH UDZIAŁ W WARSZTATACH:

- Nauka teorii oraz zdobycie praktycznych doświadczeń zachęcających do dbałości o swoje zdrowie psychofizyczne.
- Znaczące podniesienie poziomu zadowolenia z wykonywanej pracy, oraz w pokonywaniu przeciwności.
- Pełne rozumienie pojęć: stres, reakcja stresowa, odporność, energia wewnętrzna, zarządzanie energią wewnętrzną.

CEL WARSZTATÓW

Nabycie kompetencji osobistych warunkujących efektywne funkcjonowanie w sytuacjach poważnych wyzwań, dużego obciążenia i stresu.

ZAWARTOŚĆ

W trakcie warsztatów realizowany jest program nabywania *ośmiu kompetencji odporności* - kompetencji w zarządzaniu własną energią życiową „**8xOdporność**”:

1. **ODREAGOWANIE** – umiejętność skutecznej i adekwatnej ekspresji redukującej napięcia stresowe, poprzedzające i umożliwiające proces regeneracji.
2. **OPARCIE W SOBIE** – dobre czucie ciała, umiejętność rozpoznawania sygnałów świadczących o przeciążeniu psychofizycznym, bieżące monitorowanie poziomu energii życiowej i sposobu oddychania, budowanie poczucia ugruntowania, stabilności i równowagi wewnętrznej.
3. **ODDYCHANIE** – umiejętność oddychania przeponowego w warunkach znacznego obciążenia oraz stresu, co warunkuje sprostanie zwiększonemu zapotrzebowaniu na energię, kontrolę nadmiernych emocji oraz buduje zdolność do twórczego i konstruktywnego zachowania w sytuacjach trudnych i wymagających.
4. **OBECNOŚĆ** – umiejętność optymalnej koncentracji na wykonywanych zadaniach, kontrolowania negatywnych myśli, emocji i wyobrażeń oraz celowego dystrybuowania energii, eliminowanie autostresu
5. **ODPOCZYWANIE** – umiejętność szybkiej i efektywnej regeneracji w warunkach obciążenia i stresu, umiejętność regulacji fazy zasypiania i regeneracji podczas snu, zdolność do szybkiego przełączania organizmu między trybami mobilizacji i regeneracji.
6. **ODŻYWIANIE** – umiejętność optymalnego odżywiania organizmu oraz ułatwienia asymilacji energii pożywienia w celu utrzymania właściwego bilansu energii życiowej.
7. **ODMAWIANIE I ODPUSZCZANIE** – umiejętność koncentracji na priorytetach i ochrony przed przeciążeniem, regulacja obciążeń zewnętrznych i wewnętrznych w celu utrzymania optymalnej efektywności działania, asertywność połączona z troską o siebie.
8. **OPIEKOWANIE SIĘ SOBĄ** – umiejętność odróżniania tego, co nam służy od tego, co nam szkodzi, rozpoznawanie i unikanie zagrożenia wyczerpaniem zasobów psychofizycznych, kontrola nawyków, zdolność utrzymania równowagi pomiędzy aktualnymi możliwościami organizmu a koniecznością sprostania wymaganiom. Dawanie sobie efektywnego wsparcia w procesie zmian.

FORMA

Warsztat akcentuje naukę przez bezpośrednie doświadczenie. Prezentowaną wiedzę teoretyczną przeplatają ćwiczenia, w trakcie których uczestnicy doświadczają wpływu stosowanych technik na stan ciała/umysłu. Warsztat prowadzony jest w lekkiej, przyjemnej, pobudzającej formie. Jego efektem jest poprawa samopoczucia i odczuwalne podniesienie poziomu energii wewnętrznej.

KOSZTY

Cena udziału w 2-dniowym warsztacie to 1270 zł netto. Cena obejmuje całonocne wyżywienie (2 dni) plus wino do kolacji ☺ oraz nocleg z 13/14 sierpnia.*

Rezerwacja miejsca następuje po dokonaniu przedpłaty w wysokości 50% ceny warsztatu.

*dla chętnych możliwy jest nocleg z 12/13 sierpnia- dodatkowo płatny

Dane do wpłaty zaliczki:

Fundacja Firmy Rodzinne

Numer konta: 45 1090 1391 0000 0001 2415 5246 (Santander)

W tytule przelewu proszę wpisać "Zaliczka na warsztaty"

Kwota do zapłaty: 635 zł +vat (czyli 781,05 zł brutto)

WAŻNE! Po dokonaniu wpłaty prosimy o wysłanie maila do Kasi Gierczak: kasia@ffr.pl

W przypadku pytań odnośnie warsztatów również można kontaktować się z Kasią mailowo lub telefonicznie (tel: 500 297 097)

MIEJSCE

Warsztaty odbędą się w Dworze Ulejno, położonym we wsi Ulejno, 40 km od Poznania.

Ulejno to piękny, liczący sobie ponad sto lat dwór rodzinny, któremu nowe życie przywróciła pasja i wyobraźnia pewnego Greka. Dzisiaj to miejsce otwarte jest dla wszystkich, którzy chcą przeżywać wyjątkowe chwile w gronie najbliższych im osób. Dwór jest otoczony naturą i pięknymi starymi drzewami, więc jest doskonałym miejscem na poranną medytację czy jogę dla chętnych ☺



