



Zakres tematyczny szkolenia NEUROREZYLIENCJA. Zaawansowany trening odporności psychicznej, zarządzania stresem i regeneracji układu nerwowego

	Str.
1. Odporność psychiczna. Znaczenie psychicznej siły na jakość życia i możliwość realizacji celów	4
2. Test stres, wyczerpanie psychiczne, wypalenie zawodowe	10
3. Wyuczony optymizm. Technika programowania umysłu na spokój, skuteczność, odporność na presję	23
4. Wygaszanie automatycznych reakcji stresowej. Technika neuroreorganizacji wzorów reakcji na pamięć zagrożeń	35
4.1. Stres w okresie dzieciństwa a na podatność na stres w dorosłości	54
5. Technika aktywująca umiejętność natychmiastowej kontroli umysłu, reakcji, regulacji emocji w sytuacji stresogennej	61
6. Techniki Rezyliencji i Reinterpretacji w tworzeniu wysokiej odporności psychicznej	73
7. Bezpieczeństwo psychologiczne. Technika aktywująca stan wewnętrznego spokoju i pewności siebie	88
8. Siła i odporność psychiczna w relacjach społecznych. technika radzenia sobie z presją społeczną	99
9. Neuronalna odporność. Metoda budowania siły psychicznej od poziomu neuronów	108
10 Bibliografia	114