

Zakres tematyczny szkolenia

	Str.
1. Znaczenie odporności psychicznej na jakość życia i możliwość realizacji celów	7
2. Test stres, wyczerpanie psychiczne, wypalenie zawodowe	11
3. Wyuczony optymizm, zarządzanie modelami myślowymi i reakcjami w procesie skutecznego blokowania reakcji stresowych	21
4. Wygaszanie reakcji stresowej, wzbudzonej pamięcią dawnych zagrożeń	30
4.1. Strach w okresie dzieciństwa a podatność na stres w dorosłości	44
5. Gromadzenie i zarządzanie zasobami zwiększającymi poczucie komfortu życia	49
6. Techniki reinterpretacji i rezyliencji w tworzeniu wysokiej odporności psychicznej	58
7. Technika aktywująca tworzenie bezpieczeństwa psychologicznego	70
8. Skuteczne metody na (patologiczny) stres w interakcjach społecznych	79
8.1. Skuteczne zarządzanie stresem w interakcjach społecznych. TEST Strategie stosowane w konfliktach osobistych i zawodowych	84
9. Fałszywa immersja aktywująca długotrwały stan stresowy – metoda blokowania emocjonalnych manipulatorów	100
10 Bibliografia	104