



Zakres tematyczny szkolenia Odporność psychiczna w praktyce. Jak opanować stres i działać skutecznie pod presją

	Str.
1. Znaczenie odporności psychicznej na jakość życia i możliwość realizacji celów	4
2. Test stres, wyczerpanie psychiczne, wypalenie zawodowe	9
3. Wyuczony optymizm, zarządzanie modelami myślowymi i reakcjami w procesie skutecznego blokowania reakcji stresowych	21
4. Wygaszanie reakcji stresowej, wzbudzonej pamięcią dawnych zagrożeń	32
4.1. Stres w okresie dzieciństwa a podatność na stres w dorosłości	49
5. Praktyczne narzędzie do zarządzania sytuacją stresową	56
6. Techniki reinterpretacji i rezyliencji w tworzeniu wysokiej odporności psychicznej	68
7. Technika aktywująca tworzenie bezpieczeństwa psychologicznego	83
8. Skuteczne metody na (patologiczny) stres w interakcjach społecznych	94
9. Metoda budowania wysokiej odporności psychicznej na poziomie neuronów	103
10 Bibliografia	125