



Zakres tematyczny szkolenia Szkolenie NeuroRezyliencja Budowanie odporności psychicznej

	Str.
1. Odporność psychiczna. Znaczenie psychicznej siły na jakość życia i możliwość realizacji celów	4
2. Test stres, wyczerpanie psychiczne, wypalenie zawodowe	9
3. Wyuczony optymizm. Technika programowania umysłu na spokój, skuteczność, odporność na presję	21
4. Wygaszanie automatycznych reakcji stresowej. Neurotechnika neuroreorganizacji wzorów reakcji na pamięć zagrożeń	32
4.1. Stres w okresie dzieciństwa a na podatność na stres w dorosłości	48
5. Neurotechnika aktywujące umiejętność natychmiastowej kontroli umysłu, reakcji, regulacji emocji w sytuacji stresogennej	54
6. Neurotechnika Rezyliencji i Reinterpretacji w tworzeniu wysokiej odporności psychicznej	65
7. Bezpieczeństwo psychologiczne. Technika aktywująca stan wewnętrznego spokoju i pewności siebie	79
8. Siła i odporność psychiczna w relacjach społecznych. technika radzenia sobie z presją społeczną	90
9. Neuronalna odporność. Metoda budowania siły psychicznej od poziomu neuronów	99
10 Bibliografia	106