



Zakres tematyczny szkolenia ZDROWE JA. Zarządzeni stresem biologicznym i umysłowym

	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. Strach w okresie dzieciństwa a na podatność na stres w dorosłości	49
5. Gromadzenie i zarządzanie zasobami zwiększającymi poczucie komfortu życia	55
6. Techniki reinterpretacji i rezyliencji w tworzeniu wysokiej odporności psychicznej	67
7. Technika aktywująca tworzenie bezpieczeństwa psychologicznego	82
8. Skuteczne metody na (patologiczny) stres w interakcjach społecznych	93
8.1. Skuteczne zarządzanie stresem w interakcjach społecznych. TEST Strategie stosowane w konfliktach osobistych i zawodowych	101
9. Fałszywa immersja aktywująca długotrwały stan stresowy – metoda blokowania emocjonalnych manipulatorów	120
10 Bibliografia	125