

Bezpłatny webinar  
z Pauliną Orbitowską-Fernandez

## Odporność psychiczna a stres w życiu codziennym i zawodowym

19 lipca, godz. 12:00

ZAPISUJĘ SIĘ



Rezyliencja dosłownie oznacza naszą odporność psychiczną i elastyczność w obliczu sytuacji stresogennych, zmian, trudności i wstrząsów. Rick Hanson, neuropsycholog i autor książki „Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia” pisze, że rezyliencja to umiejętność radzenia sobie z przeciwnościami i stawiania czoła wyzwaniom na drodze do wykorzystania pojawiających się możliwości.

Do 2020 roku na określenie rzeczywistości, z którą się mierzymy, używano w biznesie akronimu VUCA, oznaczający zmienność, niepewność, złożoność i niejednoznaczność. Dla Jamais Cascio, historyka, antropologa i futurysty, to określenie przestało być wystarczające i w 2020 zaproponował nowy akronim:

**B** (Brittle) – kruchy,  
**A** (Anxious) – niespokojny,  
**N** (Non-linear) – nieliniowy,  
**I** (Incomprehensible) – niezrozumiały.

W takim świecie rezyliencja jest niezbędną kompetencją, dbającą o efektywność zdrowie psychiczne i - tak, jak innych kompetencji - możemy się jej nauczyć. **Jeśli chcesz podjąć się tego wyzwania, zapraszamy Cię na bezpłatny webinar już 19-ego lipca o godzinie 12:00!**

### Program webinaru:

- 01 Wprowadzenie - wyzwania w świecie VUCA i BANI. Odporność psychiczna kluczową cechą.
- 02 Stres - czym jest i jak rozpoznać, czy nam służy czy nie:  
a) mózg i ciało w stresie,  
b) koszt permanentnego stresu na relacje i zdrowie.
- 03 Odporność psychiczna.  
a) Czym jest odporność psychiczna i dlaczego jest taka ważna.  
b) Co wspiera odporność psychiczną w pracy: mózg w stresie oraz model Job-Demand-Control-Support (Karasek and Theorell).  
c) Jak zadbać o elastyczność i adaptacyjność w obliczu wyzwań – praktyczne umiejętności: ćwiczenie oraz narzędziownik.
- 04 Podsumowanie głównych punktów dotyczących stresu i odporności psychicznej w życiu zawodowym i osobistym.
- 05 Pytania od uczestników.
- 06 Zakończenie - inspiracja do budowania empatycznych relacji w domu i pracy.

### Czas trwania webinaru:

60 minut

### Webinar przeprowadzi:

**Paulina Orbitowska:** Wspiera liderki i liderów, osoby z zespołów oraz klientów indywidualnych w rozwoju kompetencji, takich jak: empatyczna komunikacja, aktywne słuchanie, rezyliencja, inkluzywność.

Współtworzy program „Od lęku do zaufania”, mającego na celu budowanie kultury organizacyjnej opartej na szacunku, zaufaniu i bezpieczeństwie psychologicznym.

Pracuje jako coach, certyfikowana trenerka NVC oraz eduScrum, mediatorka, facylitatorka Systemowej Transformacji poprzez NVC oraz neurobiologię interpersonalną, certyfikowana praktyczka Resonant Healing (podejścia rozwijającego rezyliencję), do 2022 nauczycielka akademicka z zakresu komunikacji międzykulturowej oraz analityczka MindSonar.

Współtworzy zespół Empathic Way Europe oraz bezpłatną akcję #WidzęCzłowieka i Maraton Empatii.



ZAPISUJĘ SIĘ

### Sprawdź nasze propozycje!

#### II edycja Akademii Dobrej Energii Junior

Pamiętaj, że dzieci – nawet w szkole podstawowej – również zasługują na wsparcie mentalne i odstresowanie. Czy wiesz, że niedługo rusza nabór do II edycji Akademii Dobrej Energii Junior? Dowiedz się szczegółów i powiedz o Akademii nauczycielom Twojego dziecka.

Przeczytaj



#### Odpoczywaj aktywnie

Odpocznij od stresu w zespole na zasłużonym urlopie. Pamiętaj tylko, by odpoczywać aktywnie i wyzwalać jak najwięcej endorfin. Pobierz nasz przewodnik sportowo-turystyczny i ruszaj w Polskę!



Pobierz