

Cum să combați anxietatea și depresia
-București, 14 decembrie 2017, 16:30 - 20:00 –
- workshop practic -



Stresul este principala cauză a anxietății și depresiei.

Cum să te eliberezi de stres fără să-ți iei vacanță în fiecare zi?

Dacă te simți deprimat și singur în preajma sărbătorilor, deși ești înconjurat de mulți oameni,

Te irită agitația legată de mâncare, brad și cadouri în loc să fie armonie în familie,

Dacă te simți frustrat și nu-ți mai ajunge timpul,

-te stresează șeful, colegii sau programul tău supraîncărcat,

-nu reușești să faci față sarcinilor de la serviciu, de la școală sau acasă,

-dacă îți trec tot felul de gânduri negre prin minte, te înfurii ușor sau ai emoții mari înainte de o prezentare, îți faci griji și nu poți să te controlezi,

-știi teoria eliberării de stres, dar nu reușești s-o pui în practică,

-dacă ești viitor psiholog sau formator și vrei să înveți metode și tehnici noi,

Asociația Young Goldfish te invită la o experiență care te va ajuta să-ți îmbunătățești viața.

În urma workshopului vei putea:

- să identifici sursele de stres pentru tine - stres fizic, fiziologic, de mediu, interpersonal și intrapersonal;

- să-ți îmbunătățești relațiile cu șefii, profesorii, colegii, partenerul de viață sau copiii tăi;

- să organizezi mai bine sarcinile zilnice astfel încât să nu te simți frustrat și presat de timp;

- să deprinzi tehnici și metode practice de eliberare a stresului care pot fi aplicate rapid în viața de zi cu zi în relațiile personale și profesionale;

- să utilizezi instrumente de observare și direcționare a gândurilor tale –vei observa senzațiile corpului, ce gândești, care este starea de fapt și emoțiile generate de interpretarea ta a evenimentelor;

- să-ți schimbi perspectiva negativă asupra realității;



- să fii atent la prezent în loc să te simți vinovat sau trist pentru evenimente trecute sau să-ți faci griji pentru viitor;
- să îți controlezi și să-ți reglezi emoțiile;
- să practici exerciții de respirație și relaxare a mușchilor pentru eliberarea tensiunii;
- să faci exerciții de vizualizare pentru organizarea și direcționarea gândurilor.

Structura workshopului:

Ce este stresul? Tipuri de stres;

Care sunt sursele de stres în viața ta?

Cum reacționezi la stres;

Strategii de gestionare a stresului;

Tehnici de relaxare;

Controlul gândurilor și gestionarea emoțiilor negative (frică, furie, tristețe);

Comunicare asertivă în situații conflictuale; soluționarea cu succes a conflictelor și consolidarea relației pe termen lung;

Managementul timpului, tehnici de eficientizare, prioritizare și rezolvarea de probleme

Exersarea tehnicilor învățate;

Stabilirea obiectivelor personale în ariile importante ale vieții: familie, carieră, sănătate, bani.

Formatori:

Miruna Cardoș este Președinte fondator al Asociației Young Goldfish, psiholog psihoterapeut cognitiv comportamental, specialist în comunicare și relații publice, formator, consilier îndrumare și orientare profesională și manager de proiect autorizate CNPFA. Miruna este psiholog la Institutul Național de Sănătate Publică, licențiată în Comunicare și Psihologie la Universitatea din București și a urmat Masteratul de Psihoterapie Cognitiv Comportamentale - Universitatea "Titu Maiorescu". Are experiență în consiliere vocațională și orientare profesională pentru tineri, șomeri și persoane în căutarea unui loc de muncă.

A înființat Asociația Young Goldfish în ianuarie 2009 pe care o conduce de aproape 9 ani. A coordonat 9 proiecte și a avut sub conducere atât angajați, cât și voluntari. A organizat și susținut cursuri de dezvoltare personală pentru tineri pe teme de comunicare eficientă și discurs public, controlul emoțiilor, managementul timpului, orientare și consiliere profesională, și relaxare pentru eliminarea stresului.

Carmen Iliescu este responsabilă cu dezvoltarea și implementarea programelor de formare în dezvoltare personală și orientare în carieră în Asociația Young Goldfish. Carmen este Training Manager și Sales Enablement Leader în cadrul companiei Oracle România, având o experiență de peste 10 ani în dezvoltarea și livrarea programelor de training inter-regional de tip customer-oriented.

Carmen Iliescu are acreditare CNPFA de Formator și deține numeroase certificări naționale și internaționale în management, comunicare, vânzări, proiect și process management, coaching și NLP.

Experiența sa în domeniul IT&C este de 12 ani, iar în training de 10 ani, timp în care a dezvoltat și susținut traininguri în România, Europa, SUA, America Latină, India și China.



Metode nonformale de instruire bazate pe aplicabilitate imediată. Activitățile vor fi 90% aplicații practice și 10% teorie. Metodele folosite: expunere, discuțiile dirijate, discuții în grupuri mici, studii de caz, joc de rol, chestionare, dezbateri, simulări și exerciții.

Locația: București, Bd Decebal (metrou Piața Muncii, autobuz 104), vei primi adresa exactă după achitarea taxei de participare.

Număr de locuri: 12

Taxa de participare: 100 RON / persoană

Ce include taxa de participare?

- fișe de lucru;
- certificat nominal de participare;
- scrisoare de recomandare în funcție de activitatea din cadrul workshopului

Cum mă înscriu?

Te rugăm să achiți taxa de participare în contul deschis pe numele Asociația Young Goldfish IBAN RO81RNCB0289140935440001 deschis la Banca Comercială Română, sucursala Lujerului, București și să trimiți dovada de plată împreună cu datele de contact pe adresa miruna@younggoldfish.ro.

Pentru detalii persoană de contact Miruna Cardoș 0734 083 693, miruna@younggoldfish.ro

Dacă dorești să afli mai multe despre Asociația Young Goldfish, vizitează pagina de facebook: <https://www.facebook.com/young.goldfish>

Dacă dorești să te implici, donează 5 sau 10 lei pentru proiectul " Susține copiii nevăzători prin hipoterapie!"

<https://www.bursabinelui.ro/BursaBinelui/Proiecte/Sustine-copiii-nevazatori--prin-hipoterapie>