



Лична ефективност

Справяне
със стреса
по време на изолация?

Уебинар

Бъди
свободен!
в ограничението!




STAY HOME
SAVE LIVES

Цели на уебинара

Светът, в който живеем, безспорно е много динамичен, а комуникацията и взаимоотношенията с останалите ни съпътстват ежедневно. Изолираната ситуация, в която ни поставя извънредното положение, крие редица рискове, както за бизнеса, така и за взаимоотношенията между хората. Ежедневно ни се налага да се справяме с понижената ефективност в работата, вследствие от повишените нива на стрес. Все по трудна става комуникацията от разстояние с клиенти и колеги, което предразполага към зачестяване на конфликтите в организацията.

Решението *“Справяне със стреса по време на изолация?”* включва следните три стъпки:

Стъпка 1. Провеждане на предварително проучване по отношение на актуалните предизвикателства на участниците в контекста на извънредната ситуация, в която се намираме. Анкета е изготвена от екипа на In Your Hands и се разпраща до всички участници предварително.

Стъпка 2. Провеждане на уебинар с продължителност един час и тридесет минути. Основният фокус е върху:

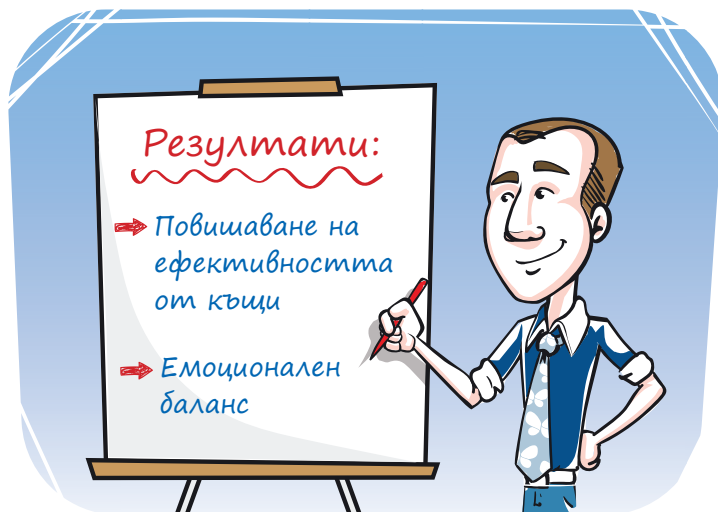
- актуалните предизвикателства (преживяване на стрес; несигурност; повишени нива на раздразнителност; физически ограничения на излизане; затруднена комуникация; емоционални флуктуации и пр.) и
- конкретни практични техники за тяхното преодоляване (техники за дишане; правилото 30/30/10; инструмент за планиране; физически аспекти; и пр.)

Стъпка 3. Възможност за **допълнителни индивидуални консултации с психолог.**



Ключови резултати за участниците

Уебинарът ще помогне на участниците да осъзнаят психологическите механизми, които водят до преживяванията, които изпитват в контекста на изолацията и несигурността. В отговор на това, участниците ще се запознаят с конкретни практики, които биха могли да прилагат, за да постигнат емоционален баланс.



Ключови резултати за организацията

Уебинарът ще подпомогне участниците да повишат ефективността на работата от къщи, същевременно ще допринесе и за подобряване на организационния климат, въпреки дистанцията.

Детайли

Големина на групата:

до 50 участници на сесия

Формат: Уебинар

Продължителност: 1.5 часа на сесия

Водещи



Антоанета Панчева

Психолог и Организационен консултант на In Your Hands

През последните петнадесет години Антоанета фокусира усилията си основно в две посоки подпомагане на организации в тяхното преодоляване на предизвикателства от различно естество и разработване на частна практика като психолог. Като организационен консултант и учител е работила с повече от сто и седемдесет компании по различни проекти, свързани с развиване на меки умения у служителите, а в психологичната си практика е помагала на стотици клиенти в трудни за тях моменти. В последно време интересите ѝ са свързани с телефонното консултиране и в тази връзка е преминала сертификационен курс към ЕвТА България.



Маргарита Колчева

Психолог и Организационен консултант на In Your Hands

Маргарита Колчева е организационен консултант, корпоративен коуч и психолог, фокусиран върху осъзнаване на личния потенциал и изграждане на успешни взаимоотношения. Работи с бизнеса над 10 години, като част от нейните клиенти десетки водещи компании в България. Като психолог практикува метода Краткосрочен, ориентиран към решенията подход и има практика в София и Ботевград. Работи с възрастни и младежи, като има опит в редица международни проекти, свързани с изграждане и развитие на социални умения за юноши в държавите Унгария, Турция, Полша и Хърватска.