



KOLEGIUM DOSKONALENIA ZAWODOWEGO

POLSKIEGO TOWARZYSTWA TŁUMACZY  
PRZYSIĘGŁYCH I SPECJALISTYCZNYCH  
TEPIŚ

zaprasza na

**WARSZTAT PRAKTYCZNY - „SZCZEPIONKA NA STRES”. ROZPOZNAWANIE REAKCJI  
STRESOWYCH I NAUKA TECHNIK REDUKCJI SKUTKÓW STRESU**

który odbędzie się w sobotę, 12 maja 2018 r.

w siedzibie PT TEPIŚ

w Warszawie przy ul. E. Plater 25 lok. 44, w godzinach 15.00 – 19.00

**Termin i czas trwania:** 12 maja 2018 r. godz. 15:00.

Warsztat trwa od 3 do 4 godz. zegarowych (w tym 2 przerwy po ok. 10 min.),  
w zależności od potrzeb i możliwości uczestników.

**Maksymalna liczba uczestników to 12 osób.**

**Miejsce:** siedziba PT TEPIŚ, ul. E. Plater 25/44, 00-688 Warszawa

**Cena: 150 zł.** W podanej cenie uczestnicy otrzymają także krótki skrypt z technikami relaksacyjnymi. Po warsztacie istnieje także możliwość późniejszej telefonicznej lub osobistej konsultacji z trenerem w razie pytań lub wątpliwości.

**O warsztacie:**

Warsztat ma charakter praktyczny. Obejmuje ćwiczenia, które można wykorzystać od zaraz, zarówno w sytuacjach biznesowych jak i prywatnych. Jest przeznaczony dla osób, które:

- pracują w sytuacjach zwiększonego napięcia emocjonalnego
- czują się stale zmęczone i trudno im się skupić
- towarzyszą im bóle kręgosłupa i mięśni
- mają kłopoty ze snem i wyciszeniem
- chciałyby poznać skuteczne techniki uwalniające napięcia z ciała
- chciałyby lepiej kontrolować swoje emocje
- pragną pracować wydajniej i efektywniej

**O zjawisku stresu w pracy:**

Coraz częściej praca staje się głównym elementem naszego życia. Jak wynika z badań, stres w pracy dotyczy aż 85% aktywnych zawodowo Polaków. Tylko 11 % badanych odczuwa satysfakcję z wykonywanej pracy, traktując ją jako swoją życiową pasję. Łatwo się domyśleć, że dla pozostałych stanowi mniej lub bardziej lubianą formę zarabiania na życie. Najbardziej zestresowani w Polsce są mieszkańcy

Warszawy. Najczęściej narzekają na przemęczenie(74%), przeciążenie pracą (50%), zbyt wysokie wymagania pracodawcy (30%), pracę po godzinach (28%). Jako objawy stresu i przemęczenia najczęściej wymieniane są bóle głowy (50%) i pleców (29%), kłopoty z zasypianiem (25%).

Długotrwały stres bardzo często powoduje choroby psychosomatyczne i zaburzenia emocjonalne m.in. depresję, stany lękowe, uzależnienia. W oczywisty sposób negatywnie wpływa na wydajność pracowników i ich zdrowie. Stresu nie da się zupełnie uniknąć, ale można zrobić wiele, aby się na niego uodpornić.

Praca tłumacza jest szczególnie stresująca. Umiejętność błyskawicznego reagowania na sytuację i maksymalnego skupienia uwagi w krótkim czasie stale utrzymuje organizm w stanie maksymalnej gotowości. Stanowi to duże obciążenie dla układu nerwowego. Stres, który nie znajduje ujścia poprzez ćwiczenia fizyczne i relaksację, zawsze będzie kumulował się w ciele. Dlatego na warsztatach skupiamy się na praktycznych metodach usuwania napięć z ciała, redukcji skutków reakcji stresowej i kontroli emocji w trudnych sytuacjach.

**„Spędziłem większość życia, martwiąc się o rzeczy, które nigdy się nie wydarzyły.”  
Mark Twain**

Naszą największą pułapką jest stres, jaki tworzymy sobie sami. Autostres może stanowić nawet 80% odczuwanego przez nas obciążenia. Każda wizja i myśl jest odbierana przez nasz mózg jako prawdziwa i wywołuje pełną reakcję stresową organizmu. Umiejętność szybkiego „resetowania” systemu nerwowego i relaksacji jest w stanie zatrzymać katastroficzne wizje i ochronić nasz organizm przed wyczerpaniem. Do podstawowych narzędzi należy prawidłowe oddychanie oraz uwalnianie napięć z ciała poprzez świadome ćwiczenia fizyczne.

#### **Program warsztatu:**

- Autodiagnoza poziomu stresu: krótkie wprowadzenie teoretyczne oraz poznanie indywidualnych symptomów wskazujących na przeciążenie stresem (45 min.)
- Poznanie skutecznych technik oddechowych redukujących stres w miejscu pracy (30 min.)
- Ćwiczenia fizyczne rozluźniające napięcia w ciele na siedząco - do wykorzystania w pracy (30 min.)
- Sesja ćwiczeń relaksacyjnych. Praca z emocjami (45 min.)
- Podsumowanie: moje silne strony w radzeniu sobie ze stresem

#### **Cele warsztatu:**

- Odpowiednio wczesne rozpoznanie reakcji stresowej w swoim organizmie
- Poznanie i umiejętne stosowanie technik redukujących skutki stresu
- Odreagowywanie napięcia i minimalizowanie reakcji stresowej
- Zwiększenie kontroli nad emocjami

- Uwolnienie napięć mięśniowych i zredukowanie bólów kręgosłupa

**Metody:** Praktyczne ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, fizyczne (do wykorzystania w pracy); mini-wykłady, dyskusja

**Trener:**

**Kamila Karpińska.** Z wykształcenia jestem politologiem i psychologiem, absolwentką UW i SWPS, stypendystką Goteborgs Universitet w Szwecji i Northeastern Illinois University w USA.

Ukończyłam także 1,5 roczną szkołę Trenerów Umiejętności Psychospołecznych w Ośrodku Intra. Z pasji i serca- nauczycielką jogi i trenerką warsztatów antystresowych. Ukończyłam w Indiach kurs nauczycielski Yoga Teacher Training RYT 200. Czerpię z różnorodnych technik: pracy z ciałem (hathajoga, vinyasa, metoda Feldenkraisa), relaksacji (joga nidra, binaural beats, medytacja, pranayama, relaksacja Jacobsona) oraz narzędzi psychologicznych, wykorzystywanych w zarządzaniu stresem.

Posiadam 7-letnie doświadczenie w pracy w biznesie, administracji rządowej, NGO i jako wykładowca akademicki Uniwersytetu Łódzkiego. Przeprowadziłam ponad 800 godzin szkoleń i treningów z umiejętności psychospołecznych, również w języku angielskim. Prowadzę bloga poświęconego holistycznemu zarządzaniu swoją energią życiową i redukowaniu skutków stresu <http://streso-terapia.pl/>

**Prosimy zabrać ze sobą wygodny stół**

Zgłoszenia na adres: [tepis@tepis.org.pl](mailto:tepis@tepis.org.pl) do 30 kwietnia 2018 r.

**WPISOWE 150 zł**

Wpłaty prosimy przekazywać na konto PT TEPIS:

43 1020 1026 0000 1802 0214 2495, PKO BP II O/Warszawa

**W razie niemożności wzięcia udziału w Repetytorium wpisowe nie podlega zwrotowi**

*Szkolenie zorganizowane na zasadach non profit*