

Szklane mosty

Jaki jest algorytmy pokonywania strachu i budowania odwagi ?

Czy wszystko jest tak niebezpieczne jak się wydaje na pierwszy rzut oka? A może, to co z pozoru wygląda groźnie, tak naprawdę nie stanowi zagrożenia? Bywa, że racjonalne myślenie zdaje się być uśpione podczas oceny zagrożeń, które spotykamy na swojej życiowej drodze. Choć nauka dostarcza nam wszelkimi możliwymi sposobami informacje mówiące

o wadze ryzyka na jakie się narażamy, często pozostajemy na to głusi i ślepi. Innym razem odwrotnie. Mimo, iż przyjmujemy racjonalne argumenty przemawiające za tym, że nie ma się czego bać, to jednak emocje biorą górę i bierzemy nogi za pas! Psychologia stara się wyjaśnić mechanizmy rządzące naszym zachowaniem w obliczu zagrożeń. Cel jest szczytny- uratować kogo się tylko da, ograniczyć negatywne skutki dla ludzkiego zdrowia i życia. Sprawa jednak nie jest prosta....

SZKLANE MOSTY

Racjonalne ocenianie zagrożeń i budowanie odwagi opiera się o znajomość czynników, które wpływają na ludzkie ograniczenia w percepcji i interpretacji otaczającego go świata, a więc brak koncentrowania uwagi na rzeczach istotnych, podatność na zmęczenie przez lekceważenie sygnałów płynących z ciała, czy rutyna i skłonność do tunelowego myślenia. Nie oznacza to jednak, że człowiek to wyłącznie istota zawodna. Oprócz licznych słabości posiada przecież całe mnóstwo walorów: zdolność przewidywania, dostrzegania subtelných i mało czytelnych sygnałów, uczenia się, działania zespołowego... Znajomość algorytmów budowania naszej odwagi i racjonalnego spojrzenia na czekające nas wyzwania stanowi klucz do podejmowania nowych wyzwań, warto go poznać...

MOŻLIWA FORMA WSPÓŁPRACY:

- Ø mini wykład face to face 60-90 min dla uczestników eventów firmowych
- Ø szkolenie 8 godz. (w tym z współudziałem innych trenerom w obszarze psychologii biznesu, psychologii społecznej, psychologii jakości życia)

Dedykowane dla: menedżerów i pracowników (w ramach Dni Bezpieczeństwa, programów prozdrowotnych i Work-life balance, programów motywacyjnych, integracji

Marta Stasiła-Sieradzka- doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii, adiunkt w Zakładzie Psychologii Pracy i Organizacji Uniwersytetu Śląskiego. Autorka licznych publikacji naukowych dotyczących dobrostanu człowieka w środowisku pracy, realizatorka wdrożeń organizacyjnych w obszarze zarządzania zasobami ludzkimi oraz kształtowania kultury bezpieczeństwa pracy. Szkoleniowiec, wykładowca studiów MBA, praktyk., popularyzator nauki, mówca motywacyjny.

