Witaj w kursie poświęconym rezyliencji. Nazywam się Mateusz Banaszkiewicz i jestem psychologiem zdrowia, specjalizującym się w obszarze radzenia sobie ze stresem, komunikacji opartej na szacunku i poprawie dobrostanu.

Kurs jest skierowany do HR Business Partnerów i Partnerek a z doświadczenia wiem, że wśród osób, które będą w nim uczestniczyć, będzie najwięcej kobiet. Jednocześnie język polski nie zawsze umożliwia nam zwracanie się do odbiorcy w formie uniwersalnej. Dlatego zdecydowałem się, że zwracając się do osoby słuchającej będę posługiwał się formą żeńską.

Kurs składa się z 6 modułów. Zachęcam Cię, abyś realizowała go z częstotliwością jeden moduł na tydzień. Ponieważ moim zdaniem najlepiej jest wybrać sobie stały dzień tak, aby pomiędzy pracą z każdym z modułów upływał minimum tydzień. Moduły poza przekazem merytorycznym zawierają również praktyki oraz ćwiczenia autorefleksyjne. I regularna praktyka ma na celu budowanie odporności psychicznej i znajdowanie w sobie wsparcia i siły, by radzić sobie z przeciwnościami. Bo to kurs o odporności, w którym będziesz przyglądać się pracy swojego umysłu, ale też uczyć się, jak wykorzystywać umysł i ciało w rezylientny sposób.

Przy każdym z modułów znajdziesz również dodatkowe rekomendacje literaturowe oraz ćwiczenia opcjonalne, które pomogą Ci jeszcze bardziej pogłębić rozwój swojej rezyliencji.

Ale uwaga - rozwijając swoją rezyliencję naprawdę chcemy zmieniać mózg. I by tak się stało konieczna jest po prostu systematyczność. Praktyki rekomendowane w poszczególnych modułach postaraj się więc wykonywać regularnie. Gdy któregoś dnia Ci się to nie uda, nie przejmuj się, po prostu wykonaj praktykę w kolejnym możliwym terminie.

Na koniec jeszcze jedna ważna rzecz. Zmiana zachowania jest szczególnie efektywna wtedy, gdy angażujemy w nią inne osoby w naszym życiu. Zachęcam Cię więc, żebyś wybrała życzliwą Ci osobę z Twojego życia zawodowego albo prywatnego, która będzie Ci towarzyszyła przez cały czas trwania kursu. Możesz dzielić się z nią zadaniami, które realizujesz i refleksjami. Być może poprosisz tę osobę o informację zwrotną na temat swoich postępów.

Powodzenia!

© 2021 HR Power Mentor. Wszystkie prawa zastrzeżone.