

Jak mądrze się stresować – czyli warsztat z elementami wspinaczki

Czy Twoja energia zmienia się w wyczerpanie? A może zaangażowanie zamienia się w cynizm, natomiast skuteczność w nieskuteczność?

Ile stresu doświadczyłeś w ciągu ostatniego roku? Czy uważasz, że stres szkodzi twojemu zdrowiu?

W 1998 roku w Stanach Zjednoczonych zapytano 30 tysięcy dorosłych o poziom doświadczanego stresu oraz ich stosunek wpływu stresu na zdrowie i życie człowieka.

Osiem lat później przeanalizowano ogólnie dostępne bazy danych, aby sprawdzić, ilu spośród 30 tysięcy uczestników badania zmarło...

Badanie wykazało, że zwiększone ryzyko śmierci występowało wyłącznie w przypadku ludzi, którzy uważali, że stres szkodzi ich zdrowiu.

❑ Cel szkolenia:

- ÷ Wzmocnienie współpracy i satysfakcji z pracy przez budowanie atmosfery szacunku, sympatii i zaufania
- ÷ Nabycie wiedzy w zakresie znaczenia i roli stresu w naszym życiu
- ÷ Wzmocnienie odporności psychicznej i umiejętności „mądrego stresowania się”

❑ Forma szkolenia:



Uczestnicy ucząc się podstawowych rzeczy z zakresu wspinaczki skałkowej doświadczają jednocześnie wspólnych gier i ćwiczeń, mających na celu wzmocnienie uważności na siebie i na innych oraz poznanie najważniejszych nawyków myślowych na podstawie których funkcjonują na co dzień. Poznając techniki wspinaczkowe, takie jak zjazdy i podchodzenie na linach mierzą się z torem przeszkód, który metaforycznie, symbolizuje trudności, z jakimi stykamy się w trakcie realizacji celów, planów.

Doświadczenia wspinaczkowe analizowane są w formie dyskusji moderowanej, wzbogacanej teorią i nakierowanej na wdrożenie nowych doświadczeń w życiu codziennym.

Nie wymagane, wręcz nie wskazane jest doświadczenie w zakresie wspinaczki. Sprzęt wykorzystywany w trakcie szkolenia jest atestowany i w pełni bezpieczny. Uczestnicy zostaną przeszkoleni z podstaw bezpiecznego ich wykorzystania, zgodnie ze sztuką wspinaczkową, i w oparciu o wieloletnie doświadczenie i wiedzę instruktora wspinaczki.

☛ Metoda:



Szkolenie oparte jest na autorskiej metodzie wypracowanej wspólnie przez trenera biznesu i instruktora wspinaczki skałkowej. Kluczowym elementem szkolenia jest poznanie zasad zarządzania emocjami, a więc między innymi strachem i złością, aby wykorzystać energię jaką dają te emocje do wyznaczania i realizowania celów, kreowania i akceptowania zmiennych i stresujących sytuacji. Uczestnicy rozwijają kreatywność i nabierają zaufania do siebie i własnej intuicji.

Działanie na łonie natury zawierające element ryzyka i stanowiące wyzwanie zarówno fizyczne, jak i psychiczne prowadzi do poprawy obrazu siebie i podniesienia poczucia własnej wartości. Ćwicząc na skałkach uczestnicy potrafią lepiej przyjrzeć się swoim mocnym i słabszym stronom, aby zrozumieć siebie i mieć wpływ na swoje życie i osiągnięte cele i rezultaty i pracę w zespole.

☛ Plan szkolenia:

Stres – co to właściwie jest?

- ÷ Co to jest sytuacja stresująca?
- ÷ Czynniki wpływające na nasze postrzeganie stresu.
- ÷ Stres pozytywny i negatywny? Czy taki podział jest możliwy?

Odporność psychiczna

- ÷ Jak to się dzieje, że niektórzy ludzie są „nieprzemakalni”
- ÷ 4 Czynniki wpływające na odporność psychiczną
- ÷ Model DUCE czyli co zrobić aby mądrze się stresować

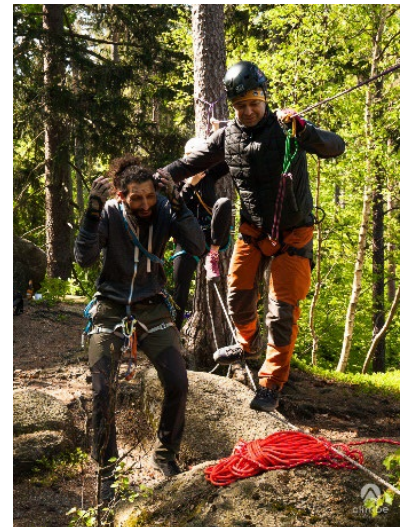
Praktyczne techniki „opróżniania magazynu na stres”

- ÷ 3 najważniejsze pytania do samego siebie
- ÷ Ćwiczenia na „mięsień” odporności – czy jak radzić sobie z sytuacjami, na które nie mam wpływu
- ÷ Moja odpowiedzialność osobista – za to robię, czego nie robię i jak reaguję na sytuacje

Podczas szkolenia uczestnicy doświadczą i zaobserwują, jaki wpływ na własne życie i zespół ma zaufanie i zarządzanie własnymi emocjami. Towarzyszące ćwiczeniom silne emocje przyczyniają się do lepszego zapamiętywania działań i wyciągniętych wniosków.

☛ Czas szkolenia:

16 godzin dydaktycznych (dwa dni)



☐ Miejsce szkolenia:

Piekielnik – Szklarska Poręba



Szkolenie realizowane jest w środowisku skalnym. Głównym miejscem szkolenia jest formacja skalna o nazwie Piekielnik w Szklarskiej Porębie. Piekielnik to okazała grupa granitowych skał o wysokości dochodzącej do 18 metrów. Na szczycie grupy skał znajduje się rozległy płaskowyż, na którym prowadzona jest część zajęć. Wejście na szczyt skał odbywa się wygodną i bezpieczną ścieżką.

Alternatywnym miejscem szkolenia jest Powroźnikowa Skała, która znajduje się w południowej części Jury Krakowsko Częstochowskiej, w okolicach miejscowości Jerzmanowice. Powroźnikowa Skała znajduje się około 50 kilometrów od Krakowa i umiejscowiona jest w bardzo malowniczej okolicy. W odległości kilkunastu kilometrów od Powroźnikowej Skały znajduje się Ojcowski Park Narodowy.

Szkolenie współprowadzi Piotr Picheta – Instruktor Stowarzyszenia Instruktorów Górskich, specjalności: turystyka wysokogórska, wspinaczka górską. Instruktor Rekreacji Ruchowej o specjalności wspinaczka skałkowa (Polska Akademia Sportu). Posiadacz licencji szkoleniowej na terenie Tarzańskiego Parku Narodowego o numerze 231/2021, wydanej przez dyrektora TPN. Wieloletni członek Stowarzyszenia Sekcja Katowicka Niemieckiego Związku Alpejskiego (Deutscher Alpenverein) oraz Klubu Wysokogórskiego Kraków (Polski Związek Alpinizmu). Współwłaściciel marki climbe w skład której wchodzi m.in. Szkoła Górską Climbe. 10 letnie doświadczenie instruktorskie w szkole Lawiny.com (obecnie własna działalność).



Moje doświadczenie górskie i szkoleniowe: Wspinaczki na wyprawach w górach Karakorum, Tien Szanie (Kokshaal Too), w górach Prokletije, w Alpach (francuskich, włoskich, szwajcarskich itp.) w Tatrach (letnie, zimowe i w warunkach zimowych). Wieloletnia działalność taternicka zimowa i letnia, oraz drytoolowa. Działalność eksploracyjna w górach wysokich podczas wypraw wspinaczkowych i eksploracyjnych z ramienia Klubu Wysokogórskiego Kraków na dziewicze szczyty Zachodniego Kokshal Too w Kirgistanie (<https://wspinanie.pl/2014/11/miejsceabsolutnego-oddalenia-pik-kosmos-2014/> ; <https://www.goryonline.com/kokshal-too-expedition-2010---wyprawa-eksploracyjna-wkirgiskie-pasmo-gorskie,9904,i.html>) i w górach Karakorum (północy Pakistan, dolina Sath Marau w Gilgit Baltistan <https://wspinanie.pl/2011/12/opowiesc-z-wyprawy-batura-muztagh-pakistan-2011/>). Wieloletnia działalność instruktorska jako instruktor wspinaczki skałkowej (od 2009 r.), instruktor wspinaczki halowej, trener wspinaczkowy w centrach wspinaczkowych, instruktor turystyki górskiej letniej i zimowej, instruktor turystyki alpejskiej, instruktor turystyki via ferratowej, a także wieloletnie doświadczenie zawodowe w alpinizmie przemysłowym. Górski fotograf amator, filmowiec amator. Posiadacz czarnego pasa w Karate (1 dan w Oyama karate).

*„Mózg jest najważniejszym mięśniem we wspinaczce”
Wolfgang Güllich*

