

## NASZ SOJUSZNIK STRES?

Prawdy i mity  
na temat stresu  
czyli czy stres zawsze  
jest negatywny,  
a jego działanie  
destrukcyjne.



**Jak nasz organizm funkcjonuje podczas stresu**  
czyli fizjologia reakcji stresowej.

**Jak na stres reaguje ciało, umysł, jakie są wtedy nasze zachowania i emocje**  
czyli symptomy stresu.

**Jak osobowość wpływa na konsekwencje reakcji stresowej**  
czyli od czego zależy nasza indywidualna odporność na stres.

**Jakie czynniki wpływają na powstawanie sytuacji stresowych**  
czyli typologia stresorów - subiektywnych i obiektywnych.

**Jak interpretować zdarzenia**  
czyli umiejętność sprawowania kontroli nad własnym życiem.

**Jak „stawić czoła” przeciwnościom losu**  
czyli osobowość immunologicznie silna oraz jej charakterystyka i zalety.

**Jak skutecznie „odstresowywać się”**  
czyli techniki relaksacji i umiejętnego wypoczywania.

**Jak niwelować występowanie nadmiernego stresu**  
czyli aktywne przeciwdziałanie jego skutkom.

**Dowiedz się więcej: [szkolenia@haller.pl](mailto:szkolenia@haller.pl)**