

# Moc stresu

czyli jak sprawić, aby stres nam sprzyjał.

MOC STRESU to innowacja, składająca się z trzech części, które mogą być stosowane oddzielnie lub razem:



## Fabularna gra planszowa „Wyprawa po Ukrytą Wiedzę o Stresie”

Gra jest utrzymana w konwencji baśniowej. Gracze podczas różnych przygód określają swoje reakcje stresowe, poznając przy tym konsekwencje własnych wyborów.



## Podręcznik Samokształcenia „Moc stresu. Wykorzystaj energię stresu”

Podręcznik to fundamenty wiedzy o stresie. Zawiera współczesne koncepcje, ćwiczenia do samodzielnego wykonania, a także listę ciekawych filmów, artykułów i książek na temat stresu.



## Scenariusz szkolenia „Moc stresu”, wykorzystujący Grę oraz Podręcznik Trenera.

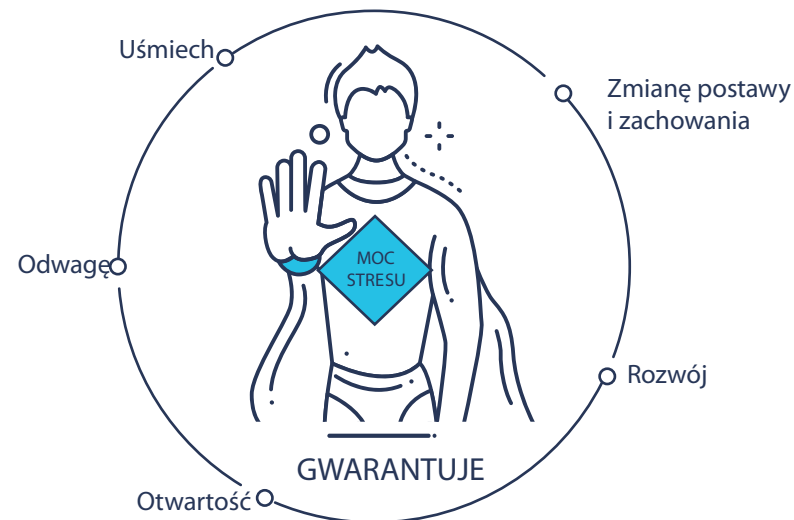
Trenerzy dostają gotowe, kompletne i atrakcyjne materiały szkoleniowe. Umożliwiają one przeprowadzenie warsztatu oraz dopasowanie scenariusza szkolenia do potrzeb i możliwości grupy.

## Nie pozwól, aby stres Cię ograniczał!

Innowacja została stworzona z myślą głównie o:

- osobach niepracujących, w wieku 50+
- uczestnikach szkoleń i kursów
- trenerach

Moc stresu to innowacja, której oczekiwanym efektem jest zmiananikowego nastawienia do stresu na rzecz nabycia umiejętnościwykorzystania jego siły do rozwiązywania problemów oraz samorozwoju.



Unikatowość rozwiązania bazuje na najnowszych, nowatorskich odkryciach psychologii i neurologii, i nie stosowanej jak dotąd w Polsce na szeroką skalę koncepcji stresu K. McGonigal. MOC STRESU to polska adaptacja oraz rozbudowany program „New Science of Stress” i opiera się na trzyetapowej interwencji w nastawienie psychiczne. Ważna jest dla nas zmiana przekonania ludzi na temat szkodliwości stresu oraz do starczenie im odpowiednich narzędzi do jego „obróbki”. Pozwoli to usunąć barierę uczestnictwa w kształceniu ustawicznym, w pełni zaangażować się w szkolenie, a sytuację jakkolwiek rozumianej ekspozycji społecznej, uczynić wyzwaniem i okazją do prawdziwego, pełnego rozwoju.

Zespół projektowy:



Beata Tylus



Anna Siedlewska