

**TOMEK
MICHNIEWICZ**
„JAK ZACHOWAĆ ZIMNĄ
KREW (W STRESUJĄCYCH
SYTUACJACH)?”



TOMEK MICHNIEWICZ

Organizator i lider
niebezpiecznych wypraw do
dżungli, buszu i na pustynie.
Reporter specjalizujący się
w trudnych, ryzykownych
projektach. Autor pięciu
bestsellerowych,
nagradzanych książek-
reportaży. Trener i autor
szkoleń z kontroli stresu
oraz działania w sytuacjach
kryzysowych. Jeden
z najwyżej cenionych mówców
motywacyjnych w Polsce.



WYPRAWY A BIZNES

Tomek spędza na trudnych wyprawach często połowę roku. W Polsce szkoli zespoły firmowe z prawidłowego działania w nagłych sytuacjach, technik *leadershipu*, opanowywania nerwów i racjonalnego podejmowania decyzji nawet w obliczu silnych emocji. Pracuje z żołnierzami sił specjalnych i korespondentami wojennymi.



SZKOLENIE

Podczas tego szkolenia zapoznacie się ze stosowanymi na wyprawach technikami, które pozwalają utrzymać kontrolę w trudnych sytuacjach.

Przydadzą się w relacjach z niełatwymi klientami, podczas trudnych projektów czy gwałtownych kryzysów w firmie, ale też podczas nieprzewidzianych wypadków w życiu codziennym.

Wbrew pozorom zasady efektywnego działania pozostają niezmiennie, bez względu na kontekst i okoliczności.



MIĘDZY INNYMI:

Jak rozpoznać fazy reakcji lękowych (czyli: „co się ze mną właśnie dzieje?”) i co można zrobić w każdej z nich?

Jak w sytuacji stresowej utrzymać nerwy na wodzy, nie dać się ponieść emocjom ani instynktowi stada?

Jak uspokoić się w ciągu minuty, bez względu na okoliczności?

Jak przygotować się do trudniejszych wyzwań, żeby zmniejszyć ich koszty psychofizyczne?



Jak obniżyć
poziom tzw. stresu
chronicznego?

Jak skutecznie wpłynąć na
automatyczne reakcje układu
nerwowego, odwrócić je lub
zminimalizować?

Jak skutecznie czerpać siłę z zespołu
i swoich bliskich? Jak budować zaufanie
w trudnych chwilach, a co je nieodwołalnie
niszczy?

Jak skutecznie stosować: desensytyzację, Efekt
Sapolsky'ego, defuzję, techniki oddechow
i wizualizacyjne? Co kiedy działa, a kiedy nie
(i dlaczego nie)?



KONKRETNIE

To szkolenie pozwala poznać zestaw sprawdzonych, praktycznych technik przydatnych w sytuacjach podwyższonego napięcia.

Priorytetem ich doboru jest uniwersalność i skuteczność, pozwalające aplikować je w dowolnych okolicznościach.

Zrozumiecie podstawy działania układu nerwowego, nauczycie się go „czytać” oraz stosować właściwe „odpowiedzi”, pozwalające odzyskać kontrolę nad swoim ciałem i myśleniem, a w efekcie – nad sytuacją.

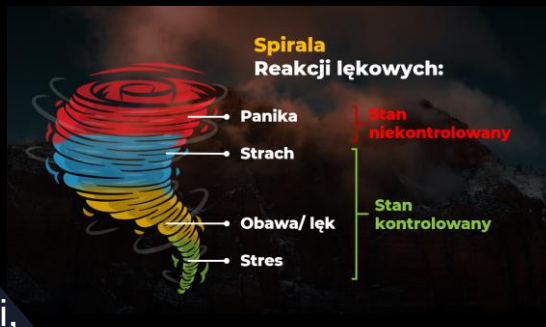


PRAKTYCZNIE

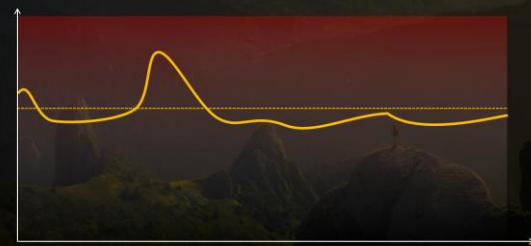
Szkolenie podzielone jest na cztery części, odpowiadające czterem reakcjom stresowym: stresowi chronicznemu, obawie/lękowi, strachowi i panice.

W każdej części poznacie inne techniki, adekwatne do danej fazy reakcji. Wszystkie bazują na zasadach biochemii i neurobiologii oraz wykorzystują sprawdzone naukowo prawidłowości psychologiczne.

Umiejętność zachowania zimnej krwi pozwala unikać kryzysów oraz minimalizować ich skutki, gdy już wystąpią. Reagujemy szybciej, bardziej racjonalnie i precyzyjnie, nie popełniając najbardziej kosztownych błędów.



Kortyzol: „miernik” stresu



Ćwiczenie 3: Progresywny relaks mięśni

- » Oczy zamknięte
- » Pozycja stojąca lub siedząca
- » Rozluźniaj mięśnie partiami, od czubka głowy
- » Skup się na szczegółach

Przeanalizuj dane (a nie emocje!).
To najlepszy kierunek działania. Chcemy aktywować układ przywspółczulny.

To szkolenie składa się wyłącznie z konkretnej wiedzy potrzebnej dla zrozumienia podstaw funkcjonowania człowieka w stresie, sprawdzonych narzędzi (od technik oddechowych po przygotowanie przed wyzwaniem) oraz praktycznych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Wypracowujemy je latami na wyprawach do dżungli, buszu czy w góry, gdzie właśnie od tych umiejętności zależy, czy wrócimy cało do domu.

20 lat doświadczenia w niebezpiecznych sytuacjach zamknięte w kilku godzinach praktycznego szkolenia. Przyda się każdemu i w każdej organizacji.





OCENY

Szkolenia Tomka Michniewicza zbierają bardzo wysokie oceny. Jego program „Swoją drogą” został wybrany najlepszym wystąpieniem Kongresu Kadry 2015.

Program „Nie-normalność” – na konferencji ABSL Talks.
„Świat równoległy” – na konferencji HB Reavis Talks.

Średnia ocena jego szkoleń „Jak nie zwariować w dzisiejszym świecie?” to aż 4,62/5.



**TOMEK
MICHNIEWICZ**
„JAK ZACHOWAĆ
ZIMNĄ KREW..?”

