

## Radzenie sobie ze stresem

### OFERTA SZKOLENIA OTWARTEGO

---

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| Co nas wyróżnia       | str. 2    |
| Program szkolenia     | str. 3-5  |
| Sposób pracy          | str. 6    |
| Materiały szkoleniowe | str. 6    |
| Trener prowadzący     | str. 7    |
| Warunki organizacyjne | str. 8    |
| Nasi Klienci          | str. 9-10 |

## Co nas wyróżnia:

---

- ✓ **Profesjonalna kadra trenerska** – nasi trenerzy są praktykami z kilkunastoletnim stażem. Są oni gwarancją najwyższej jakości usług.
- ✓ **Elastyczność** – szkolenia zostają dopasowane zgodnie z potrzebami uczestników.
- ✓ **Małe grupy szkoleniowe** – realizujemy warsztaty w **grupach od 3 do 5 osób**, każdy otrzymuje tyle uwagi i czasu ile potrzebuje.
- ✓ **Sposób prowadzenia zajęć** – w naszych szkoleniach kładziemy nacisk na praktykę. Każde zagadnienie jest przećwiczone, bazujemy na sytuacjach z pracy uczestników.
- ✓ **Materiały szkoleniowe** – wygodny dostęp do materiałów szkoleniowych za pośrednictwem platformy "strefa Klienta".
- ✓ **Kontakt po szkoleniu** - uczestnik może porozmawiać z trenerem po skończonym szkoleniu lub skontaktować się w innym terminie.
- ✓ **Dogodna forma płatności** – fakturę za udział w szkoleniu wystawiamy w dniu jego realizacji z terminem płatności 7 dni.
- ✓ **Sprawdzona firma** – zaufało nam wiele firm, poniżej wyszczególniamy kilku naszych partnerów. Dostępne są również referencje telefoniczne.



## PRZYGOTOWANIE:

Przed szkoleniem kierujemy do uczestników ankietę zawierającą program zajęć, z prośbą o zaznaczenie tematów i zagadnień, które są najbardziej interesujące oraz przedstawienie swoich oczekiwań względem szkolenia. Dzięki temu trener będzie mógł jeszcze lepiej przygotować zagadnienia, które będą omawiane na szkoleniu.

## CELE SZKOLENIA:

- identyfikacja czynników stresujących - stresorów,
- poznanie mechanizmu powstawania stresu,
- analiza indywidualnych stresorów i technik radzenia sobie ze stresem,
- tworzenie własnej strategii prozdrowotnej.

## PROGRAM:

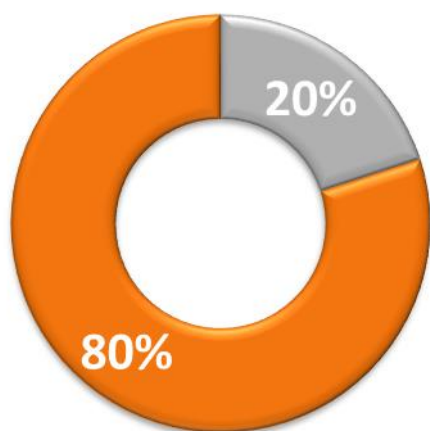
|  |  |
|--|--|
| <b>Czym jest stres?</b>                | <ul style="list-style-type: none"><li>• definicja – „zdrowy” i „niezdrowy” stres,</li><li>• przyczyny powstawania, indywidualna podatność, skutki stresu na poziomie zachowań, emocji i przekonań,</li><li>• emocjonalne i fizyczne koszty stresu,</li><li>• model stresu.</li></ul>                         |
| <b>Źródła stresu w pracy</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• teoria obiektywnego i subiektywnego dopasowania w pracy,</li><li>• wpływ nieobiektywnego sposobu oceny pracy na poziom stresu,</li><li>• presja czasu,</li><li>• presja wyniku,</li><li>• presja innych osób,</li><li>• presja własna jako czynnik stresu.</li></ul> |
| <b>Wzorce reakcji na stres w pracy</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• naturalne wzorce reakcji – atak/obrona,</li><li>• zachowania agresywne i biernoagresywne,</li><li>• asertywność, czyli zachowania pomiędzy agresją, uległością i lekceważeniem,</li><li>• obrona swoich praw w relacjach zawodowych.</li></ul>                       |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Autodiagnoza – mój sposób reagowania na stres</b></p>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak rozpoznawać oznaki własnego pobudzenia emocjonalnego?,</li> <li>• jak rozpoznawać swój sposób reakcji na stres?,</li> <li>• kontrola emocjonalna,</li> <li>• jakie są konsekwencje stosowania intuicyjnych sposobów rozładowywania stresu?,</li> <li>• techniki radzenia sobie ze stresem,</li> <li>• asertywne radzenie sobie z krytyką i atakiem (przyjmowanie ocen),</li> <li>• radzenie sobie z własnym gniewem i złością,</li> <li>• asertywne wyrażanie emocji - rola ekspresji.</li> </ul>   |
| <p><b>Sposoby radzenia sobie ze stresem</b></p>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zapobieganie powstawania stresu,</li> <li>• techniki relaksacji w codziennym życiu,</li> <li>• ćwiczenia oddechowe pomagające w rozluźnieniu i obniżeniu pobudzenia emocjonalnego,</li> <li>• wizualizacja jako narzędzie przywracania równowagi i podnoszenia własnej motywacji.</li> </ul>  |
| <p><b>Radzenie sobie z sytuacjami trudnymi (case study)</b></p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przyczyny powstawania trudności,</li> <li>• jak radzić sobie w sytuacjach stresowych – analiza przypadków i tworzenie rozwiązań.</li> </ul>   |
| <p><b>PODSUMOWANIE</b></p>  |  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>dyskusja</b> podsumowująca,</li> <li>• wręczenie uczestnikom <b>certyfiatów</b> ukończenia szkolenia,</li> <li>• <b>fotoprotokół</b> - prezentacja zawierająca zdjęcia flipchatów wykorzystanych podczas zajęć. Zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania, oraz podsumowania zadań praktycznych realizowanych podczas zajęć,</li> <li>• po oficjalnym zakończeniu szkolenia <b>trener jest do dyspozycji</b> uczestników w razie pytań i udziela indywidualnych informacji zwrotnych,</li> <li>• zapraszamy uczestników do skorzystania z opcji <b>e- konsultacji</b>, bądź kontaktu telefonicznego z trenerem prowadzącym szkolenie w przypadku pojawienia się sytuacji trudnych, bądź kwestii do dalszego przedyskutowania z trenerem.</li> </ul> |

**Uwaga!** Treść merytoryczna może ulec zmianie w trakcie trwania szkolenia w związku z potrzebami Uczestników i przebiegiem zajęć.

## Sposób pracy podczas szkolenia:

---



### 20% część teoretyczna

teoria, wykłady interaktywne poparte doświadczeniem trenera i uczestników,

### 80% część warsztatowa

zagadnienia teoretyczne poparte przez ćwiczenia indywidualne i grupowe,  
wnioski z ćwiczeń zapisywanie na tablicy flipchart,  
dyskusje, sesja pytań i odpowiedzi,  
**praca na przykładach z praktyki** zawodowe

**Warsztaty** nastawione są na praktyczne rozwiązywanie kluczowych i bieżących zagadnień. Po realizacji każdego z zadań pomagamy uczestnikom w przenoszeniu zdobytej wiedzy i doświadczenia na grunt codziennej pracy.

## Materiały szkoleniowe:

---



Każdy z uczestników szkolenia wyposażony zostanie w segregator, zawierający komplet materiałów szkoleniowych (liczących od 20 do 40 stron), będący uzupełnieniem treści omawianych podczas zajęć, długopis oraz wszelkie pomoce towarzyszące (arkusze robocze, arkusze pomocnicze, zadania). Dodatkowo osoby biorące udział w szkoleniu dostają materiały poszkoleniowe – **prezentację zawierającą zdjęcia flipchatów** wykorzystanych podczas zajęć. Zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania, oraz podsumowania zadań praktycznych realizowanych podczas zajęć.

## Trener prowadzący:

---

**Anna Krawulska - Biegańska** – psycholog, trener, asesor, coach, autorka projektów rozwojowych

Ponad 18 lat doświadczenia w zawodzie. Autorka projektów rozwojowych dotyczących m.in. budowania i implementacji systemów ocen pracowników, wdrażania wartości do organizacji, cykli szkoleń menedżerskich i trenerskich. Prowadzi coaching i konsultacje dla kadry zarządzającej najwyższego szczebla. Jako asesor tworzy i realizuje badania Assessment i Development Center oraz projektuje badania metodą 270/360 stopni. Ekspert w obszarze usprawnienia komunikacji wewnętrznej.

Posiada certyfikaty: TA 101 w zakresie Analizy Transakcyjnej (wydany przez European Association for Transactional Analysis), certyfikat European Association for Psychotherapy oraz DiSC Certification. Jest członkiem zespołu poznańskiego Ośrodka Psychoterapii i Treningów Psychologicznych AION. Prowadzi również zajęcia w ramach podyplomowych studiów MBA na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

W pracy trenerskiej specjalizuje się w szkoleniach z zakresu rozwijania kompetencji menedżerskich, komunikacji wewnętrznej, zarządzania czasem i planowania pracy, oraz train the trainers.

### **Od początku swojej pracy w zawodzie trenerka prowadziła projekty rozwojowe dla takich firm jak:**

Aesculap Chifa B. Braun, Albis, Amica Wronki, AVK Polska, Avon, BASF Poliuretany, Berker Polska, Blach – dek, BOLSIUS, BP Europa, Brugman Fabryka Grzejników, BZ WBK Finanse i Leasing, CaseTech, Convert, Colquimica Polska, DanHatch, Dolnośląska Fundacja Tansplantacji, Duni Polska, DWS Draexlmaier Wyposażenie Wnętrz Samochodowych, Essel Propack, Euroline, Europol Meble, Euroverlux, Everen, EWE Energia, Exalo Drilling, Firestone Industrial Products Poland, FPC Polski, Fresenius Medical Care, GJC Inter Media, Gonvarri, Góraźdże Cement, Grundfos Pompy, Guardian, Hempel Manufacturing Poland, Hermes Polska, IBB Andersia Hotel, Ikea Industry Poland, Imperial Tobacco, Inea, ITM Baza Poznańska, Janipol Meble, John Deere Polska, Kärcher, Keller Polska, KGHM METRACO, Krahn Chemie, KRI, Kruk, Kromberg & Schubert Polska, Leopold Meble, Lisner, M&W Spedition, Man Accounting Center, MM Brown, Navikon, Netbox, Nickel Development, Novartis, Novol, NUTRIMIX, Pałac Mierzęcin, Pfeifer & Lange, Phoenix Contact Wielkopolska, Piotr i Paweł, Plásticos Durex Polska, PLI Logistik & Service, Polinova Polska, Polipol Meble, Polskie Stowarzyszenie Centrów Ogrodniczych, Postal, Profim, Amcor Flexibles Złotów, Radisson SAS centrum Hotel, Remar Rhenius Ronal, Schattdecor, Shapers' Polska, Siniat, Solaris Bus & Coach, Spectrum Brands, Stanley, Steico, Strabag, Swisspor Polska, Tbmeca Poland, Topex, Transpost, TUI, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Vasco Group, Vestas, Vetoquinol Biowet, Voestalpine Rotec, Volkswagen Group Polska, Volkswagen Motor Polska, Volkswagen Poznań, VOSS Automotive, Wa-Tech, Wavin Matalplast, Werner Kenkel, Wielkopolska Grupa Prawnicza.

## WARUNKI ORGANIZACYJNE:

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Czas trwania szkolenia:</b> | 1 dzień szkoleniowy ( 8 x 45 minut + przerwy )   |
| <b>Harmonogram:</b>            | 09.00-11:00 zajęcia<br>11:00-11:15 przerwa kawowa<br>11:15 -13:00 zajęcia<br>13:00-13:30 lunch<br>13:30-15:00 zajęcia<br>15:00-15:15 przerwa kawowa<br>15:15 -16.00 zajęcia  |
| <b>Termin:</b>                 | <b>07.12.2018r.</b>  |
| <b>Liczebność grupy:</b>       | <b>od 3 do 5 osób</b>  |
| <b>Miejsce:</b>                | siedziba firmy OPEN Konsultacje & Szkolenia w Poznaniu przy ul. Serbskiej 6a/ 1  |
| <b>Cena:</b>                   | <b>800 PLN + 23% VAT/ 1 osoba</b>  |
| <b>Wartość obejmuje:</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• przeprowadzenie zajęć przez <b>trenera z kilkunastoletnim doświadczeniem</b> w zawodzie,</li><li>• prowadzenie szkolenia w <b>formie warsztatowej</b>,</li><li>• każdemu uczestnikowi wręczamy <b>materiały szkoleniowe</b> będące uzupełnieniem treści prezentowanych w trakcie warsztatu,</li><li>• <b>fotoprotokół</b> - wszystkim uczestnikom przesyłamy prezentację zawierającą zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas szkolenia, dzięki czemu uczestnicy mogą odtworzyć treści omawiane na zajęciach,</li><li>• dostęp do platformy: „<b>strefa klienta</b>”, gdzie może pobrać materiały, prezentacje, filmy i zdjęcia przygotowane podczas zajęć,</li><li>• po zakończeniu warsztatu <b>trener jest do dyspozycji</b> w razie pojawienia się dodatkowych pytań ze strony uczestników,</li><li>• możliwość skorzystania z <b>e-konsultacji</b>, bądź kontaktu telefonicznego z trenerem prowadzącym szkolenie w przypadku pojawienia się sytuacji trudnych, bądź kwestii do dalszego przedyskutowania,</li><li>• każdemu uczestnikowi wręczamy <b>imienny certyfikat</b> ukończenia szkolenia,</li><li>• podczas szkolenia zapewniony <b>catering</b> (lunch i przerwy kawowe).</li></ul> |



**Zapraszam do kontaktu:**

**Julita Gotkowicz**

tel. kom. 881 036 989, tel. 61 66 22 400

[julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl](mailto:julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl)

| PRODUKCJA   |   |   | HANDEL   | BUDOWNICTWO  |
|---|---|---|--|--|
| ABP<br>Amcor Flexibles Złotów<br>Amcor Tobacco Packaging<br>Amica Wronki<br>BASF Poliuretany<br>Berker<br>Bolsius<br>Blum<br>Brugman Fabryka Grzejników<br>CGS Drukarnia<br>Colgate-Palmolive<br>Convert<br>Creaton<br>Duni<br>Eckert<br>Euroline<br>Europol<br>Euroverlux<br>Essel Propack<br>Fair Packaging<br>Fabryka Armatury | Hawle<br>Fabryka Papieru Czerwonak<br>Glas-Tech<br>Guardian<br>Hermes<br>Hettich<br>Hunter Douglas Fabrication<br>Janipol<br>Kimball Electronics<br>Leopold<br>Malta-Decor<br>Meibes<br>Netbox<br>Paw<br>Phoenix<br>Plasticos Durex<br>Plastique<br>Polipol<br>Polinova<br>Profim | Remar<br>Saueressig<br>Schlosser Heiztechnik Gruppe<br>Shapers' Polska<br>Schattdecor<br>Schumacher Packaging<br>Siniat<br>Spomasz<br>Topex<br>Toruńskie Zakłady Materiałów<br>Opatunkowych<br>Werner Kenkel<br>Wika<br>Wytwórnia Sprzętu<br>Komunikacyjnego<br>VNH Fabryka Grzejników<br>Przedsiębiorstwo Społeczne<br>Diakonijna<br>VASCO GROUP | Armatura Kozłowski<br>Avon<br>D.A. Korbut<br>DBL<br>Divicom<br>Fachowiec<br>Grafmaj AM<br>KAEM<br>Krahn Chemie<br>LPP<br>MGI<br>Mattik<br>Perschmann<br>PHUP Gniezno<br>Piotr i Paweł<br>KPS<br>s.Oliver<br>W.Kruk<br>KGHM METRACO<br>Unilin<br>Żabka  | AMBIT<br>AVK<br>BLACH-DEK<br>Brüggmann<br>Górażdże Cement<br>G-U Polska<br>Infra<br>Keller<br>Kubot<br>Nickel Development<br>Northstar<br>PBG<br>POST Luchtkanalen<br>Postal<br>POZ-BRUK Sobota<br>P.V. Prefabet Kluczborok<br>Steico<br>Strabag<br>Swisspor<br>ZRUG |
| FINANSE/ UBEZPIECZENIA  | AUTOMOTIVE  |   | MEDYCYNĄ/ OCHRONA<br>ZDROWIA   | CHEMIA PRZEMYSŁOWA   |
| Aviva<br>Fides<br>BZ WBK<br>Currency One<br>Euro Finance<br>FIGURES<br>MAN Accounting Center<br>Personal Finance<br>Raiffeisen Polbank<br>RSM International – KZWS Audit<br>SGB<br>Fila   | BorgWarner<br>DWS Draexlmaier<br>Exide Technologies<br>Firestone<br>Grundfos Pompy<br>Gonvarri<br>Inteva<br>John Deere<br>Kiel<br>KGHM Zanam<br>Kromberg & Schubert<br>Magna<br>MAN Bus<br>Neapco   | Recaro Aircraft Seating<br>Ronal<br>SEWS<br>Schnellecke<br>Solaris Bus & Coach<br>TBMECA<br>Voestalpine Rotec<br>Winkelmann<br>Volkswagen Group<br>Volkswagen Motor<br>Volkswagen Poznań<br>Voss<br>ZEM Zakład Elektrotechniki<br>Motoryzacyjnej  | Aesculap-Chifa<br>Dolnośląska Fundacja<br>Transplantacji<br>Fresenius Medical Care<br>Fresenius Nephrocare<br>IODEX-Labichem<br>Novartis<br>Polskie Stowarzyszenie<br>Koordynatorów<br>Transplantacyjnych<br>STANLEY<br>Uniwersyteckie Centrum<br>Medycyny Weterynaryjnej<br>Vetoquinol Biowet | ACRYLMED<br>Akzo Nobel Decorative Paints<br>Albis<br>Atagor<br>Colquimica<br>Haug Chemie<br>Hempel Manufacturing<br>Michał Ratajczyk<br>Novol<br>Remmers<br>Synthos  |



| FMCG  | MARKETING/MEDIA  | ROLNICTWO/OGRODNICTWO   | INSTYTUCJE PUBLICZNE   |  |
|---|--|---|--|--|
| DanHatch<br>Eurovita<br>Hortimex Plus<br>Imperial Tobacco<br>LISNER<br>Łagrom<br>Marmite International<br>Martin Bauer<br>MM Brown<br>Multeafil<br>Pfeifer & Langen<br>PKM Duda<br>Słodownia Soufflet<br>Stock<br>Südzucker<br>Unilever | Grupa „V5”<br>Agencja Reklamowa VMG<br>Agencja Tequila Polska<br>Gemini Nova<br>GJC Inter Media<br>Inea<br>Litex Promo<br>In-Store<br>MPL Verbum<br>PRESS-SERVICE<br>PROMAX<br>ZERO, 2 | Dalgety Agra<br>INTERMAG<br>KWS LOCHOW<br>Limagrain<br>Nutrimix<br>Polskie Stowarzyszenie Centrów Ogrodniczych<br>Top Farms<br>Victus Emak<br>Vitroflora                                  | EURO Wolontariat Polska<br>Bydgoskie Towarzystwo Budownictwa Społecznego<br>Centrum Inicjatyw Senioralnych<br>Miasto Leszno<br>Poznański Ośrodek Wspierania Przedsiębiorczości<br>Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji<br>PWZS w Legnicy<br>Spółdzielnia Usługowa Piast w Legnicy<br>Starostwo Powiatowe w Poznaniu | Uniwersytet im. Adama Mickiewicza<br>Urząd Marszałkowski Województwa Zachodnio-pomorskiego<br>Urząd Miasta Bolesławiec<br>Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Poznaniu<br>Zakład Gospodarki Mieszkaniowej<br>Zarząd Dróg Miejskich w Poznaniu |
| SPEDYCJA/<br>MAGAZYNOWANIE  | USŁUGI   |   | ENERGETYKA   | TURYSTYKA/ REKREACJA   |
| Baltic Services<br>Baltic Trucking<br>ITM Baza Poznańska<br>Malik International<br>M&W Spedition<br>Operator Logistyczny Paliw Płynnych<br>PLI Logistik & Service<br>Solid Logistics<br>Transpost<br>Rhenus Logistics                   | Agnes<br>Aquanet<br>CAGEN<br>FPC<br>Grafton Recruitment<br>Grupa HUNTERS<br>HR Consulting<br>JMK<br>Kärcher<br>Mechanika pojazdowa<br>Międzynarodowe Targi Poznańskie                  | Navikon<br>Ogicom „Spider”<br>Rödl & Partner<br>Sage<br>SD PROJEKT<br>Spectrum Brands<br>Supremo<br>Sygnity<br>Telekomunikacja<br>Wa-Tech<br>Widzialni.pl<br>Wielkopolska Grupa Prawnicza | BP Europa SE Oddział w Polsce<br>Dalkia<br>Duon<br>ELGAS ENERGY<br>Enea<br>EP PUE Energobud<br>Everen<br>EWE Energia<br>Exalo Drilling<br>Saturn Management<br>UESA<br>Vestas  | Hotel Reservation Service<br>IBB Andersia Hotel<br>Nowa Itaka<br>Pałac Mierzęcin<br>Park Wodny Octopus<br>Radisson SAS Centrum Hotel Warsaw<br>TUI   |