



## SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI, STRESEM I WYPALENIEM ZAWODOWYM

### oferta szkolenia otwartego

Szkolenie pokazuje różne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami oraz stresem w pracy. Uczestnicy dowiedzą się czym jest stres, jakie są przyczyny jego powstawania oraz jakie są wzorce reakcji na stres. Szkolenie dotyczy również zjawiska wypalenia zawodowego – uczestnicy dowiedzą się jakie są jego objawy oraz metody przeciwdziałania.

#### Sposób pracy podczas szkolenia:

Uczestnicy poprzez **ćwiczenia i studia przypadków** uczą się i wyciągają wnioski, samodzielnie poszukują rozwiązań i budują własny zbiór narzędzi i dobrych praktyk, które będą przydatne podczas codziennej pracy.

- ✓ pracujemy w oparciu o **case study**, które pokazują realne problemy i rozwiązania z różnych branż,
- ✓ prowadzimy ćwiczenia zespołowe i indywidualne, po ich realizacji uczestnicy otrzymają informacje zwrotne, **wnioski** zapisujemy na flipcharcie, a następnie przekazujemy uczestnikom w formie prezentacji,
- ✓ przygotowujemy i zachęcamy do udziału w ćwiczeniach **symulacyjnych**,
- ✓ zachęcamy uczestników do dzielenia się własnym doświadczeniem i moderujemy **dyskusje** grupowe,
- ✓ prowadzimy krótkie, **interaktywne wykłady**,
- ✓ uczestnicy mogą się **zdiagnozować** wypełniając kwestionariusze.

Trener prowadzący:  
**Anna Krawulska-Biegańska**

Liczebność grupy:  
**3 – 5 osób**

Termin realizacji:  
**15.12.2023**

Czas trwania:  
1 dzień szkoleniowy  
w godz.  
**9:00-16:00**

Miejsce realizacji:  
**ul. Serbska 6a/1  
61-696 Poznań**

**OPEN**  
**Konsultacje i Szkolenia**  
Ul. Serbska 6a/1  
61-696 Poznań

**Julita**  
tel. 881 036 989

[www.open-szkolenia.pl](http://www.open-szkolenia.pl)



## PRZYGOTOWANIE:

Przed szkoleniem kierujemy do uczestników ankietę zawierającą program zajęć, z prośbą o zaznaczenie zagadnień, które są najbardziej interesujące oraz przedstawienie swoich oczekiwań względem szkolenia. Dzięki temu trenerka będzie mogła lepiej dopasować treść i ćwiczenia, które będą omawiane podczas szkolenia.

## PROFIL UCZESTNIKA:

Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób chcących wiedzieć jak radzić sobie z negatywnymi emocjami, stresem i wypaleniem zawodowym, dla osób chcących przeprowadzić analizę indywidualnych stresorów oraz stworzyć własną strategię prozdrowotną i zapobiegającą wypaleniu zawodowemu.

## ZAWARTOŚĆ MERYTORYCZNA SZKOLENIA:

<b>1. Czym jest stres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• co to jest „zdrowy” i „niezdrowy” stres,</li> <li>• przyczyny powstawania, indywidualna podatność, skutki stresu na poziomie zachowań, emocji i przekonań,</li> <li>• koszty stresu, model stresu.</li> </ul>
<b>2. Źródła stresu w pracy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wpływ nieobiektywnego sposobu oceny pracy na poziom stresu,</li> <li>• presja czasu,</li> <li>• presja efektu,</li> <li>• presja innych osób,</li> <li>• presja własna jako czynnik stresu.</li> </ul>
<b>3. Wzorce reakcji na stres w pracy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• naturalne wzorce reakcji – atak/obrona,</li> <li>• zachowania agresywne i bierno-agresywne,</li> <li>• asertywność, czyli zachowania pomiędzy agresją, uległością i lekceważeniem,</li> <li>• obrona swoich praw w relacjach z innymi.</li> </ul>
<b>4. Mój sposób reagowania na emocje własne i innych osób</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jak rozpoznawać oznaki własnego pobudzenia emocjonalnego,</li> <li>• jak rozpoznawać swój sposób reakcji na stres,</li> <li>• jakie są konsekwencje stosowania intuicyjnych sposobów rozładowywania stresu, radzenie sobie z własnym gniewem i złością,</li> <li>• radzenie sobie z negatywnymi konsekwencjami stresu kolegów i współpracowników,</li> <li>• asertywne wyrażanie emocji - rola ekspresji.</li> </ul>

<p><b>5. Wypalenie zawodowe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wypalenie zawodowe jako główne zagrożenie wynikające z nadmiernego poziomu stresu,</li> <li>co to jest wypalenie zawodowe,</li> <li>mechanizmy podtrzymujące wypalenie zawodowe,</li> <li>negatywne skutki wypalenia zawodowego,</li> <li>autodiagnoza behawioralnych oznak stopnia wypalenia zawodowego - kwestionariusz.</li> </ul>
<p><b>6. Psychologiczny zespół objawów wypalenia zawodowego</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fazy i objawy wypalenia zawodowego,</li> <li>pierwsze objawy wypalenia,</li> <li>czynniki zwiększające ryzyko pojawienia się objawów wypalenia zawodowego,</li> <li>wpływ relacji interpersonalnych na wypalenie,</li> <li>jak rozpoznawać objawy wypalenia zawodowego u współpracowników?</li> </ul>
<p><b>7. Trzy wymiary wypalenia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyczerpanie emocjonalne, czyli co zmienia się we własnym samopoczuciu psychofizycznym,</li> <li>depersonalizacja, czyli zmiany zachodzące w relacjach ze współpracownikami,</li> <li>poczucie braku kompetencji i spadku osiągnięć oraz produktywności w pracy, czyli co zmienia się w obszarze wykonywanych zadań.</li> </ul>
<p><b>8. Sposoby radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zaangażowanie w pracę jako główny element przeciwdziałający wypaleniu,</li> <li>profilaktyka,</li> <li>planowanie, motywacja, praca z własnymi przekonaniem jako elementy wspierające proces radzenia sobie z wypaleniem,</li> <li>techniki redukujące poziom wypalenia,</li> <li>praktyczne porady chroniące przed wypaleniem,</li> <li>negatywne konsekwencje braku rozładowania napięcia.</li> </ul>

## PODSUMOWANIE:



- dyskusja podsumowująca,**
- wręczenie uczestnikom **certyfiatów** ukończenia szkolenia,
- fotoprotokół** - prezentacja zawierająca zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas zajęć. Zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania oraz podsumowania zadań realizowanych podczas zajęć,
- w razie dodatkowych pytań po oficjalnym zakończeniu szkolenia **trener jest do dyspozycji** uczestników i udziela indywidualnych informacji zwrotnych.

## WARUNKI ORGANIZACYJNE:

<b>Czas trwania szkolenia:</b>	1 dzień szkoleniowy ( 1 x 8 x 45 minut + przerwy )
<b>Liczebność grupy:</b>	3 - 5 osób
<b>Termin:</b>	15.12.2023 r.
<b>Miejsce:</b>	Siedziba firmy OPEN - ul. Serbska 6a/1, 61-696 Poznań
<b>Cena:</b>	<b>800 PLN + 23% VAT / 1 osoba</b>
<b>Wartość obejmuje:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>diagnozę potrzeb</b> w formie ankiety online skierowanej do uczestników przed szkoleniem,</li> <li>• przeprowadzenie zajęć przez <b>trenera z kilkunastoletnim doświadczeniem</b> w zawodzie,</li> <li>• prowadzenie szkolenia w formie <b>warsztatowej – ćwiczenia –&gt; wnioski</b>,</li> <li>• <b>materiały drukowane i elektroniczne</b> będące uzupełnieniem treści prezentowanych w trakcie szkolenia,</li> <li>• <b>fotoprotokół</b> - prezentacja zawierająca zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas szkolenia, zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania oraz podsumowania zadań realizowanych podczas zajęć,</li> <li>• po zakończeniu szkolenia <b>trener jest do dyspozycji</b> w razie pojawienia się dodatkowych pytań ze strony uczestników,</li> <li>• <b>imienny certyfikat</b> ukończenia szkolenia,</li> <li>• podczas szkolenia zapewniony jest <b>catering</b> (lunch i przerwy kawowe).</li> </ul>
<b>Płatność:</b>	Fakturę za udział w szkoleniu wystawiamy dzień po realizacji z terminem płatności 7 dni (nie pobieramy zaliczki przed realizacją szkolenia).

Zapraszam do kontaktu:

**Julita Gotkowicz- Żok**

tel. 881 036 989

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

**FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY**  
(kliknij w ikonę poniżej):



## CO NAS WYRÓŻNIA:

- ✓ **Profesjonalna kadra trenerska** – nasi trenerzy są praktykami z kilkunastoletnim doświadczeniem. Są Oni gwarancją najwyższej jakości usług.
- ✓ **Elastyczność** – szkolenia zostają dopasowane zgodnie z potrzebami uczestników, na podstawie ankiety wypełnionej przez uczestników przed szkoleniem.
- ✓ **Małe grupy szkoleniowe** – realizujemy warsztaty w **grupach 3 - 5 osobowych**, dzięki temu każdy uczestnik ma okazję wziąć udział w ćwiczeniach i otrzymać indywidualne informacje zwrotne.
- ✓ **Warsztatowy sposób pracy** – w naszych szkoleniach kładziemy nacisk na praktykę i ćwiczenia, bazujemy na sytuacjach z pracy uczestników.
- ✓ **Wygodny dostęp do materiałów szkoleniowych** – po szkoleniu uczestnicy mogą pobrać materiały 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.
- ✓ **Certyfikowana jakość:** nasza firma pozytywnie przeszła przez proces certyfikacji i zdobyła znak jakości: Standard Usług Szkoleniowo – Rozwojowych SUS 2. 0.
- ✓ **Sprawdzona firma** – zaufało nam wiele firm, zrealizowaliśmy projekty rozwojowe zarówno dla przedsiębiorstw MŚP, dużych firm oraz międzynarodowych korporacji, poniżej wyszczególniamy kilku naszych Klientów:



## PEŁNA OFERTA NASZEJ FIRMY:



PROJEKTY ROZWOJOWE



DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE ROZWÓJ  
I FUNKCJONOWANIE ORGANIZACJI



BADANIA, DIAGNOSTYKA, AUDYTY



COACHING I KONSULTACJE



WARSZTATY DLA ZESPOŁÓW



SZKOLENIA ZAMKNIĘTE



SZKOLENIA OTWARTE



DZIAŁANIA ONLINE