



ZARZĄDZANIE EMOCJAMI I STRESEM

**praktyczne techniki budowania
wewnętrznego spokoju
i zaangażowania**

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.

Szkolenie ma charakter praktyczny – uczestnicy poznają techniki regulacji emocji, pracy z przekonaniami, wyrażania uczuć i dbania o równowagę wewnętrzną. Dzięki narzędziom oraz analizie konkretnych sytuacji, będą mogli lepiej zarządzać sobą i wspierać innych członków zespołu.

Zawartość szkolenia:

- ✓ Skuteczne zarządzanie emocjami,
- ✓ Asertywne wyrażanie uczuć,
- ✓ Rozpoznawanie objawów stresu i wypalenia zawodowego,
- ✓ Kształtowanie zdrowych nawyków pracy wspierających odporność psychiczną.



Standard Usług
Szkoleniowo-Rozwojowych



Prowadząca:
Katarzyna Zarębska

Liczebność grupy:
3 – 5 osób

Termin realizacji:
03.12.2025 r.

Czas trwania:
**1 dzień szkoleniowy
9:00-16:00**

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

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

tel. 881 036 989

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.

SPOSÓB PRACY:

Szkolenie zostało zaprojektowane w taki sposób, aby aktywnie angażować uczestników i umożliwić im zdobywanie praktycznej wiedzy poprzez:

- ✓ **Case study** – pracujemy na przykładach rzeczywistych problemów, które ilustrują konkretne wyzwania i sposoby ich rozwiązywania.
- ✓ **Wymiana doświadczeń** – zachęcamy uczestników do dzielenia się swoimi obserwacjami i przykładami z pracy, a moderowane dyskusje grupowe pozwalają na wymianę dobrych praktyk.
- ✓ **Interaktywne mini-wykłady** – krótkie, angażujące prezentacje dostarczają niezbędnej wiedzy teoretycznej w przystępnej formie, stanowiąc bazę do dalszych ćwiczeń.

Dzięki tym metodom uczestnicy nie tylko zdobywają wiedzę, ale przede wszystkim samodzielnie budują zestaw **narzędzi i dobrych praktyk**, które będą mogli wykorzystać w codziennej pracy.

ZAWARTOŚĆ MERYTORYCZNA SZKOLENIA:

1. Wprowadzenie – świadomość emocji i stresu	• Czym są emocje? Jak działają? • Stres – wróg czy sprzymierzeniec? • Źródła stresu w pracy Krótkie auto-badanie: <u>Jak reaguję na stres?</u>
2. Emocjonalna samoświadomość	• Rozpoznawanie i nazywanie emocji • Mapa emocji: jak i gdzie czujemy emocje w ciele? • Style radzenia sobie z emocjami – analiza własnych tendencji
3. Techniki radzenia sobie ze stresem	• Oddech i ciało w sytuacjach napięcia – techniki natychmiastowego uspokojenia: ✓ 4-7-8 (oddech uspokajający) ✓ Box Breathing ✓ Techniki progresywnej relaksacji Jacobsona ✓ Praca z przekonaniami stresogennymi (model ABC Ellisa) ✓ Praktyczne techniki uważności (mindfulness) Ćwiczenia: <u>praktyczne wykorzystanie omówionych technik</u>
4. Emocje a zaangażowanie i motywacja	• Jak emocje wpływają na zaangażowanie w pracy? • Zarządzanie własną energią i motywacją Ćwiczenia: <u>Kotwice pozytywnego nastroju, „3 dobre rzeczy”</u>
5. Konstruktywna regulacja emocji w relacjach zawodowych	• Jak nie dać się ponieść emocjom w trudnych rozmowach? • Asertywna komunikacja emocji • Empatia i aktywne słuchanie Ćwiczenia: <u>Komunikat JA</u>
6. Wypalenie zawodowe	• Czym jest wypalenie? • Etapy wypalenia: entuzjazm → stagnacja → frustracja → apatia • Różnice między stresem, depresją a wypaleniem • Czynniki ryzyka w środowisku pracy • Objawy emocjonalne, poznawcze, fizyczne i behawioralne Autodiagnoza: <u>kwestionariusz Maslach Burnout Inventory (MBI)</u>
7. Wypalenie - przyczyny i mechanizmy	• Czynniki organizacyjne (nadmiar obowiązków, brak wpływu, kultura pracy) • Czynniki osobowościowe (perfekcjonizm, potrzeba kontroli) • Rola relacji interpersonalnych i wsparcia

8. Strategie radzenia sobie z wypaleniem i odbudowa psychiczna

- Higiena psychiczna i zarządzanie energią
- Planowanie regeneracji: praca – odpoczynek – sen
- Budowanie granic w pracy i życiu prywatnym
- 5 filarów odporności psychicznej (resilience)
- Techniki pracy z myślami (model poznawczo-behawioralny)
- Co może zrobić pracodawca? - kultura wsparcia i bezpieczeństwa psychologicznego

PODSUMOWANIE:



- **dyskusja podsumowująca,**
- wręczenie uczestnikom **certyfiatów** ukończenia szkolenia,
- w razie dodatkowych pytań po oficjalnym zakończeniu szkolenia **trenerka jest do dyspozycji** uczestników i udziela indywidualnych informacji zwrotnych.

WARUNKI ORGANIZACYJNE:

Czas trwania szkolenia:	1 dzień szkoleniowy – 9:00-16:00
Liczebność grupy:	3 - 5 osób
Termin:	03.12.2025 r.
Miejsce:	Siedziba firmy OPEN, ul. Serbska 6a/1, 61-696 Poznań
Cena:	950 PLN + 23% VAT
Wartość obejmuje:	• diagnozę potrzeb w formie ankiety online skierowanej do uczestników przed szkoleniem, • przeprowadzenie zajęć przez trenerkę z wieloletnim doświadczeniem w zawodzie, • prowadzenie szkolenia w formie warsztatowej – ćwiczenia –> wnioski, • materiały drukowane i elektroniczne będące uzupełnieniem treści prezentowanych w trakcie szkolenia, • fotoprotokół - prezentacja zawierająca zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas szkolenia, zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania oraz podsumowania zadań realizowanych podczas zajęć, • po zakończeniu szkolenia trenerka jest do dyspozycji w razie pojawienia się dodatkowych pytań ze strony uczestników, • imienny certyfikat ukończenia szkolenia, • podczas szkolenia zapewniony jest catering (lunch i przerwy kawowe).
Płatność:	Fakturę za udział w szkoleniu wystawiamy dzień po realizacji z terminem płatności 7 dni.

Zapraszam do kontaktu:

Julita Gotkowicz- Żok

tel. 881 036 989

julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY (kliknij w ikonę poniżej):



CO NAS WYRÓŻNIA:

- ✓ **Profesjonalna kadra trenerska** – nasi trenerzy to doświadczeni praktycy, którzy gwarantują najwyższy poziom merytoryczny i jakość prowadzonych zajęć.
- ✓ **Elastyczność programu** – treści szkoleniowe są dostosowywane do potrzeb uczestników na podstawie wypełnionych wcześniej ankiet, dzięki czemu szkolenie jest w pełni dopasowane do oczekiwań.
- ✓ **Kameralne grupy szkoleniowe** – pracujemy w małych grupach (3–5 osób), co umożliwia każdemu uczestnikowi aktywny udział w ćwiczeniach i otrzymanie indywidualnej informacji zwrotnej.
- ✓ **Praktyczny charakter szkolenia** – podczas warsztatów koncentrujemy się na ćwiczeniach i analizie realnych sytuacji zawodowych, co zapewnia natychmiastowe zastosowanie zdobytej wiedzy.
- ✓ **Wygodny dostęp do materiałów** – wszyscy uczestnicy otrzymują dostęp do materiałów szkoleniowych za pośrednictwem naszej platformy online „Strefa Klienta OPEN”.
- ✓ **Dogodne warunki płatności** – fakturę za szkolenie wystawiamy w dniu realizacji z 7-dniowym terminem płatności.
- ✓ **Certyfikowana jakość** – nasza firma posiada certyfikat jakości Standard Usług Szkoleniowo-Rozwojowych Polskiej Izby Firm Szkoleniowych SUS 2.0.
- ✓ **Doświadczenie firmy** – posiadamy bogate doświadczenie w realizacji projektów szkoleniowych dla różnych organizacji, od MŚP po międzynarodowe korporacje. Poniżej przedstawiamy wybranych stałych Klientów.



PEŁNA OFERTA NASZEJ FIRMY:



PROJEKTY ROZWOJOWE



DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE ROZWÓJ
I FUNKCJONOWANIE ORGANIZACJI



BADANIA, DIAGNOSTYKA, AUDYTY



COACHING I KONSULTACJE



WARSZTATY DLA ZESPOŁÓW



SZKOLENIA ZAMKNIĘTE



WELLBEING



DZIAŁANIA ONLINE