



ZARZĄDZANIE EMOCJAMI I STRESEM

**praktyczne techniki budowania
wewnętrznego spokoju
i zaangażowania**

oferta szkolenia otwartego

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności rozpoznawania mechanizmów stresu oraz świadomego zarządzania nim w codziennej pracy zawodowej i życiu prywatnym. Uczestnicy poznają przyczyny i rodzaje stresu, a także rozumieją, w jaki sposób emocje i myśli wpływają na jego powstawanie. Szkolenie dostarczy praktycznych narzędzi i technik radzenia sobie z napięciem, pozwalających na zwiększenie efektywności i koncentracji. Kluczowym rezultatem będzie wypracowanie indywidualnych strategii adaptacyjnych, które ułatwią elastyczne i konstruktywne reagowanie w trudnych sytuacjach.

Zawartość szkolenia:

- ✓ Stres i jego przyczyny
- ✓ Jak emocje i myśli wpływają na powstawanie stresu
- ✓ Praktycznie techniki radzenia sobie ze stresem
- ✓ Rozwijanie umiejętności adaptacyjnych w obliczu trudnych sytuacji.



Standard Usług
Szkoleniowo-Rozwojowych



Prowadzący:
Łukasz Kukorowski

Liczebność grupy:
3 – 5 osób

Termin realizacji:
11.05.2026 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 trener będzie mógł 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.
- ✓ **Ćwiczenia indywidualne i zespołowe** – uczestnicy mają możliwość praktycznego zastosowania wiedzy, a po zakończeniu każdego ćwiczenia odbywają się dyskusje i sesja informacji zwrotnych.
- ✓ **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:

<p>1. Stres i jego przyczyny</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stres jako prastary program genetyczny. • Mechanizm fight or flight. • Umiejętność identyfikowania własnych stresorów. • Rozróżnienie stresu mobilizującego (eustresu) i szkodliwego (dystresu) <p>Ćwiczenie praktyczne: <u>Moja mapa stresorów.</u></p>
<p>2. Jak emocje i myśli wpływają na powstawanie stresu?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ciało migdałowate i kora nowa w stresie. • Rola emocji i przekonań w powstawaniu stresu. • Emocje, myśli i ciało jako system naczyń połączonych. • Bodziec vs Reakcja – Model V.Frankla • Myślenie pytaniami • Technika zmiany przekonań <p>Ćwiczenia praktyczne: <u>Zmiana przekonań poprzez myślenie pytaniami w praktyce.</u></p>
<p>3. Techniki radzenia sobie ze stresem</p>	<p>Praktyczne ćwiczenia obniżania napięcia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktyka oddechowa 4-7-8 • Technika Navy Seals • Kotwiczenie poprzez zmysły • Metoda Kaizen • Technika 5x dlaczego
<p>4. Rozwijanie umiejętności adaptacyjnych w obliczu trudnych sytuacji</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie postawy elastyczności i poszukiwania rozwiązań. • Proaktywność – model S. Coveya. • Budowanie sieci wsparcia w pracy i poza nią. • Praktyka „mikro-adaptacji”. • Model DUCE <p>Ćwiczenie praktyczne: <u>Koło wpływu i kontroli.</u></p>

PODSUMOWANIE:

- dyskusja grupowa: **moje 3 strategie na przyszły tydzień**
- w razie dodatkowych pytań po oficjalnym zakończeniu szkolenia **trener 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:	11.05.2026 r.
Miejsce:	Siedziba firmy OPEN, ul. Serbska 6a/1, 61-696 Poznań
Cena:	990 PLN +23% VAT/ 1 osoba
Wartość obejmuje:	<ul style="list-style-type: none"> • diagnozę potrzeb w formie ankiety online skierowanej do uczestników przed szkoleniem, • przeprowadzenie zajęć przez trenera z wieloletnim doświadczeniem w zawodzie, • prowadzenie szkolenia w formie warsztatowej – ćwiczenia –> wnioski, • materiały drukowane i elektroniczne będące uzupełnieniem treści prezentowanych w trakcie szkolenia, • po zakończeniu szkolenia trener 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 w dniu 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