ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA W PRACY – szkolenie z radzenia sobie ze stresem i presją

oferta szkolenia otwartego

Celem szkolenia jest zrozumienie mechanizmów stresu i presji oraz ich wpływu na nasze decyzje, emocje i skuteczność w pracy. Uczestnicy uczą się praktycznych technik regulowania emocji i odzyskiwania spokoju w trudnych sytuacjach zawodowych. Warsztat rozwija umiejętność zachowania koncentracji, jasności myślenia i stabilności psychicznej pod presją.

Efektem szkolenia jest większa odporność psychiczna, lepsze radzenie sobie z napięciem oraz bardziej świadome i skuteczne działanie w pracy.

Zawartość szkolenia:

- ✓ Odporność psychiczna w pracy – czym jest i dlaczego ma znaczenie
- ✓ Rozpoznawanie własnych emocji jako fundament odporności psychicznej
- ✓ Regulacja emocji w sytuacjach napięcia i stresu
- ✓ Koncentracja i jasność myślenia pod presją
- ✓ Radzenie sobie z trudnymi sytuacjami zawodowymi
- ✓ Mikronawyki wspierające odporność psychiczną na co dzień
- ✓ Jak wzmacniać dobrostan, energię i skuteczność w pracy

SUS 30 Standard Usług Szkoleniowo-Rozwojowych

OPEN konsultacje & szkolenia

Prowadzący:
Łukasz Kukorowski

Liczebność grupy:
3 – 5 osób

Termin realizacji:
18.12.2026 r.

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

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

OPEN
Konsultacje & 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 jest przeznaczone dla osób, które chcą skuteczniej radzić sobie ze stresem, wzmacniać odporność psychiczną i rozwijać umiejętność działania pod presją. Sprawdzi się dla wszystkich, którzy pracują w dynamicznym środowisku i poszukują praktycznych narzędzi do budowania koncentracji, wytrwałości i pozytywnego nastawienia.

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.

ZAWARTOŚC MERYTORYCZNA SZKOLENIA:

1. Zrozumienie stresu i presji psychicznej	• czym jest stres z perspektywy biologii i psychologii • reakcja stresowa – jak działa nasz układ nerwowy • eustres i dystres – kiedy stres pomaga, a kiedy szkodzi • wpływ presji na podejmowanie decyzji i relacje z ludźmi • indywidualne wzorce reagowania na stres **Ćwiczenie: Moje stresory**
2. Świadomość emocji jako fundament odporności psychicznej	• emocje jako system informacji • dlaczego tłumienie emocji obniża skuteczność działania • rozpoznawanie emocji w sytuacjach zawodowych • oddzielanie faktów od interpretacji **Ćwiczenie: Mapa emocji w trudnych sytuacjach zawodowych**
3. Regulacja emocji w sytuacjach napięcia	• jak odzyskać przestrzeń między bodźcem a reakcją • techniki regulacji napięcia emocjonalnego • metoda STOP – szybka stabilizacja w stresie • praca z wewnętrznym dialogiem i krytykiem **Ćwiczenia:** ✓ **technika zatrzymania reakcji,** ✓ **świadoma praca z oddechem,** ✓ **przeformułowanie myśli automatycznych**
4. Koncentracja i jasność myślenia pod presją	• jak stres wpływa na uwagę i zdolność koncentracji • techniki odzyskiwania skupienia w trudnych momentach • zarządzanie energią psychiczną w ciągu dnia **Trening szybkiej stabilizacji uwagi**
5. Odporność psychiczna w trudnych sytuacjach zawodowych	• reagowanie na presję, konflikt i trudne emocje innych ludzi • zachowanie spokoju w trudnych rozmowach • budowanie wewnętrznej stabilności w wymagającym środowisku pracy • świadome podejmowanie decyzji pod presją **Symulacje trudnych sytuacji zawodowych**
6. Mikronawyki odporności psychicznej	• jak budować stabilność psychiczną na co dzień • rytuały regeneracyjne w pracy • higiena psychiczna w środowisku zawodowym • codzienne praktyki wzmacniające odporność **Ćwiczenie: Mój osobisty plan wzmacniania odporności psychicznej**

- pracujemy na realnych sytuacjach i case'ach z własnej pracy,
- konkretne, sprawdzone techniki zwiększania skuteczności, koncentracji i energii do działania,
- każdy moduł zawiera ćwiczenia pozwalające natychmiast przełożyć wiedzę na codzienną praktykę zawodową.

PODSUMOWANIE:

- **dyskusja podsumowująca,**
- w razie dodatkowych pytań po oficjalnym zakończeniu szkolenia **trener jest do dyspozycji** uczestników i udziela indywidualnych informacji zwrotnych.
- efektem szkolenia jest **zestaw narzędzi i metod**, które pomagają działać bardziej świadomie, spokojnie i skutecznie.

WARUNKI ORGANIZACYJNE:

Czas trwania szkolenia:	1 dzień szkoleniowy – 09:00-16:00
Liczebność grupy:	3 - 5 osób
Termin:	06.11.2026 r.
Miejsce:	Siedziba firmy OPEN, ul. Serbska 6a/1, 61-696 Poznań
Cena:	**990 PLN netto + 23% VAT/ 1 osoba**
Wartość obejmuje:	• **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 7-dniowym terminem płatności.

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 3.0.
- ✓ **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