



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

## 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.

### Rezultaty - po szkoleniu uczestnicy będą:

- **rozpoznawać stres i wypalenie zawodowe** – identyfikacja objawów stresu i wypalenia u siebie i współpracowników;
- **zarządzać emocjami** – skuteczne reagowanie na stres i emocje, w tym asertywne wyrażanie uczuć;
- **budować zdrowe nawyki w pracy** – wprowadzenie praktyk chroniących przed stresem i wypaleniem;
- **poprawiać współpracę w zespole** – lepsze relacje interpersonalne i współpraca w zespole.

Prowadząca:  
**Anna Krawulska-  
Biegańska**

Liczebność grupy:  
**3 – 5 osób**

Termin realizacji:  
**31.01.2025 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

**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.

## 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 uczą się rozwiązywania problemów, ale również samodzielnie budują zestaw narzędzi i dobrych praktyk, które będą mogli wykorzystać w codziennej pracy.

## ZAWARTOŚĆ MERYTORYCZNA SZKOLENIA:

<b>1. Czym jest stres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdrowy i niezdrowy stres – Omówienie różnicy między konstruktywnym stresem, który mobilizuje do działania, a destrukcyjnym stresem, który może prowadzić do wypalenia.</li> <li>• przyczyny powstawania stresu – Analiza czynników wywołujących stres, takich jak sytuacje zawodowe, środowiskowe, osobiste.</li> <li>• indywidualna podatność – Jak różni się reakcja na stres w zależności od osoby, jej doświadczeń i zdolności radzenia sobie.</li> <li>• skutki stresu – Wpływ stresu na zachowanie, emocje i przekonania, rozpoznawanie objawów stresu w codziennej pracy.</li> <li>• model stresu – Zrozumienie mechanizmów stresu i jego wpływu na organizm oraz efektywność zawodową.</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 – Jak organizm reaguje na stres w formie walki lub ucieczki.</li> <li>• zachowania agresywne i bierno-agresywne – Identyfikowanie destrukcyjnych reakcji, które mogą pogarszać atmosferę w pracy.</li> <li>• asertywność – Sztuka wyrażania swoich potrzeb i obrony granic w sposób, który nie prowadzi do konfrontacji.</li> <li>• obrona swoich praw – Jak skutecznie i konstruktywnie bronić 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>
<b>5. Wypalenie zawodowe</b>	<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>

<b>6. Psychologiczny zespół objawów wypalenia zawodowego</b>	<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>
<b>7. Trzy wymiary wypalenia</b>	<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>
<b>8. Sposoby radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zaangażowanie w pracę – Jak aktywne zaangażowanie w wykonywane obowiązki może pomóc w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu.</li> <li>• profilaktyka – Jakie działania prewencyjne podejmować, aby zminimalizować ryzyko wypalenia.</li> <li>• planowanie, motywacja i praca z przekonaniem – Jak organizacja pracy, motywacja oraz kontrola przekonań mogą wspierać przeciwdziałanie wypaleniu.</li> <li>• techniki redukcji wypalenia – Praktyczne narzędzia i techniki, które pomagają w obniżeniu poziomu stresu i wypalenia.</li> <li>• praktyczne porady – Sposoby na codzienne dbanie o siebie, które mogą zapobiegać wypaleniu.</li> <li>• konsekwencje braku rozładowania napięcia – Jak ignorowanie potrzeby odpoczynku może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych i zawodowych.</li> </ul>
<b>PODSUMOWANIE:</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>dyskusja podsumowująca,</b></li> <li>• wręczenie uczestnikom <b>certyfiatów</b> ukończenia szkolenia,</li> <li>• w razie dodatkowych pytań po oficjalnym zakończeniu szkolenia <b>trenerka jest do dyspozycji</b> uczestników i udziela indywidualnych informacji zwrotnych.</li> </ul>

## WARUNKI ORGANIZACYJNE:

<b>Czas trwania szkolenia:</b>	1 dzień szkoleniowy – 9:00-16:00
<b>Liczebność grupy:</b>	3 - 5 osób
<b>Termin:</b>	31.01.2025 r.
<b>Miejsce:</b>	Siedziba firmy OPEN, ul. Serbska 6a/1, 61-696 Poznań
<b>Cena:</b>	<b>950 PLN +23% VAT</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>trenerkę z wieloletnim 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>trenerka 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.

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 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