



## STRES I WYPALENIE ZAWODOWE ORAZ KONTROLA EMOCJI W PRACY MENEDŻERA

Numer usługi 2024/04/23/7829/2132855

1 966,77 PLN brutto

1 599,00 PLN netto

163,90 PLN brutto/h

133,25 PLN netto/h

OŚRODEK SZKOLEŃ  
I INFORMACJI  
"EFFECT" JOANNA  
JAROSZ-OPOLKA



📍 Szczyrk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 21.11.2024 do 22.11.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>SZKOLENIE STRES I WYPALENIE ZAWODOWE ORAZ KONTROLA EMOCJI W PRACY MENEDŻERA ADRESOWANE JEST DO:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Członków Zarządu</li><li>• Menedżerów wszystkich szczebli zarządzania</li><li>• Kierowników Projektów</li><li>• Liderów Zespołów</li><li>• Osób pełniących strategiczne role zawodowe w warunkach stresogennych, doświadczających napięć będących rezultatem często krytycznych relacji międzyludzkich (wewnątrz-korporacyjnych i zewnątrz-korporacyjnych).</li><li>• Wszystkich, którzy chcą rozwijać umiejętności niezbędne do efektywnego zarządzania stresem</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	18
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	15-11-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	12
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Budowanie równowagi, radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym i zarządzania emocjami w celu wykorzystania pełnego potencjału własnego w życiu zawodowym.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
x	x	Wywiad swobodny

## Cel biznesowy

Cele i korzyści szkolenia Stres i wypalenie zawodowe oraz kontrola emocji w pracy menedżera

Wykorzystanie stanów fal elektromagnetycznych mózgu theta i delta przez uczestnika, aby wejść w obszar nienaruszalnego spokoju, który uczestnik może włączyć w chwilach silnego stresu, żeby nie tylko czuć się komfortowo, ale też żeby nigdy nie wejść w syndrom wypalenia psychicznego i zawodowego.

Uczestnik nabywa kompetencje wewnętrznego gospodarowania energią i regenerowania sił w warunkach permanentnego stresu i nadmiaru obowiązków zawodowych.

Ustawienie matrycy układu nerwowego poprzez układ primovaskularny to metoda używana m.in. przez wielu polskich olimpijczyków, dzięki której uczestnik może usunąć tak zwane „kody negatywnych emocji” w swoim ciele – efektem programowania jest brak reakcji stresowych w sytuacjach wypalających uczestnika psychicznie i zawodowo.

Przyswojenie przez uczestnika sposobu wejścia w stan neuronalny, odpowiadający wyciszeniu aktywności prawego płata czołowego mózgu (negatywne emocje) w sytuacjach napięcia, w którym układ nerwowy uczestnika reaguje w przewadze spokojem zamiast stresem w różnych sytuacjach zawodowych.

Stanowi to sztukę budowania odporności na przeciążenia związane z wielozadaniowością i pracą pod presją czasu – w tym podczas trudnych negocjacji, ekspozycji publicznych, konfliktów międzyludzkich oraz zaskakujących, stresogennych sytuacji menedżerskich.

Dzięki metodzie z wykorzystaniem reakcji trofotropowej w układzie przywspółczulnym, uczestnik uczy się jak samemu uwarunkować mózg na reagowanie spokojem zamiast stresem w reakcji na bodziec stresowy poprzez zmianę ścieżki neuronalnej.

Zniwelowanie głównych skutków zaburzeń snu, których źródłem jest stres permanentny i zwiększenie wydajności psychofizycznej uczestnika.

Zwiększenie motywacji zawodowej poprzez uzyskanie wglądu w obszarze deficytów własnej osobowości zawodowej.

## Efekt usługi

Wiedza i umiejętności nabyte podczas szkolenia będą weryfikowane w trakcie codziennej pracy

## Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

x

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

## Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

x

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

x

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

x

# Program

<https://effect.edu.pl/szkolenia-dla-menedzerow/szkolenie-stres-menedzerski-wypalenie-zawodowe-stres-w-pracy-sposoby-na-stres?date=71557>

**Redukcja stresu permanentnego z użyciem technik stymulujących gruczoły dokrewno-hormonalne oraz harmonizujących układ nerwowy**

**Runda wstępu:** (przygotowanie do aktywacji biopól ośrodków dokrewnych)

- **Metoda Dziewięciu Oczyszczających Oddechów:**  
Ćwiczenie oczyszcza sferę mentalną i emocjonalną, jak również pamięć komórkową ciała, przynosząc spokój w sytuacjach stresowych.
- Aktywacja głównych ośrodków nerwowych i dokrewnych poprzez **ćwiczenia ruchowe**.

**Runda otwarcia:**

- **Trening oddechowy rosyjskich snajperów:**  
Metoda kontroli tętna, oddechu i poziomu stresu rosyjskiego SPECNAZ-u (ćwiczenie polegające na kontroli części brzucha, którą oddychamy wraz z kontrolą czasu pobierania powietrza, a także kontrolą określonych partii ciała, jak obręcz barkowa – stymulowanie ośrodka poznawczego mózgu w sytuacji stresowej)

**Runda presji:**

- **Aktywacja dźwiękiem głównych ośrodków nerwowych i dokrewnych:**  
Pracując z określonymi częstotliwościami dźwięku, stymulujemy gruczoły dokrewnie i główne ośrodki nerwowe organizmu w celu harmonizacji układu nerwowego.
- **Wprowadzenie głównego rdzenia układu nerwowego organizmu w stan idealnej harmonii chemicznej:**  
Skutkuje to maksymalnym zwiększeniem efektywności osobistej uczestnika oraz znacznym poprawieniem jego samopoczucia w sferze emocjonalnej (harmonizacja fal elektromagnetycznych mózgu).
- **Technika podnoszenia częstotliwości komórkowej energii elektromagnetycznej na cały organizm za pomocą odpowiednich oddechów i wizualizacji.**

**Runda zamknięcia (długofalowa harmonizacja układu nerwowego w perspektywie stałej):**

- Profilaktyka układu nerwowego przy pracy z mózgiem na poziomie 528 Hz i równoczesna stymulacja gruczołów dokrewnych poprzez wizualizację: **Częstotliwość 528 Hz jako jedyna rezonuje z ludzkim DNA, wprowadzając je w harmonijne drgania. Jak wykazują badania, drgania te naprawiają strukturę nici DNA, a przez to komórki ludzkiego ciała, czego skutkiem jest poczucie lekkości fizycznej i brak napięć w sferze psychicznej. Jednocześnie każdy z uczestników usuwa bariery emocjonalne w obszarach wskazanych przez Prowadzącego.**

**Efektom powyższych metod są m.in.:**

- niski poziom stresu,
- wysoka aktywność obszaru mózgu odpowiedzialnego za radość i euforię,
- długofalowe oraz stałe zredukowanie stresu do poziomu głębokiego komfortu.

**Uczestnik osiąga świadomą kontrolę stresu nawet w najbardziej skrajnych sytuacjach.**

**Wpływ powyższych praktyk na obszary mózgu udokumentowane są licznymi badaniami, przeprowadzanymi m.in. przez Uniwersytet Harvarda czy Oxford.**

**Higiena snu menedżera** – anihilacja głównych przyczyn bezsenności, których źródłem jest stres permanentny

**Określenie najaktywniejszego i najmniej aktywnego obszaru mózgu odpowiedzialnego za sen przy użyciu analizy (nerwu wzrokowego) uczestnika oraz jego mowy ciała**

- **Metody stymulacji mózgu w celu wprowadzenia go w sen regenerujący:**

Spokojny sen: **Praca z tarczą pozwala na osiągnięcie szybkiego wchodzenia w sen oraz śnienia, podczas którego mózg tworzy niezwykle spokojne i barwne obrazy, jakie śniący z łatwością zapamiętuje**

Metoda uzyskania Snu świadomego, **który przynosi możliwość dowolnego kształtowania treści snu**

**Cel: Ustabilizowanie snu uczestnika i zlikwidowanie indywidualnych przyczyn zaburzeń snu.**

**Trening decyzji krytycznych w pracy menedżera:**

- Krok pierwszy:  
**Nabycie umiejętności kontroli układu nerwowego w sytuacjach podejmowania ekstremalnych decyzji menedżerskich (w zakresie podejmowania decyzji obarczonych presją czasu i bagażem moralnym np. rezygnacja z planowanej inwestycji, cięcia budżetowe, zwolnienie pracownika, likwidacja działu, decyzja o nieplanowanej inwestycji (dyslokacja w planach finansowych i inwestycyjnych).**
- Krok drugi:  
Metody **rosyjskiego SPECNAZ-upolegające na wprowadzeniu fal mózgowych w stan najwyższej harmonii**
- Krok trzeci:  
**Poker KGB w zastosowaniu krytycznych decyzji menedżera**
- Krok czwarty:  
**MI6 (Secret Intelligence Service) – anihilacja negatywnych stanów emocjonalnych w czasie podejmowania decyzji krytycznych wg brytyjskiego MI6**
- Zastosowanie powyższych metod w ujęciu branży/zawodu danego uczestnika
- „Czytanie w myślach”, czyli rozkodowywanie informacji werbalnych i pozawerbalnych rozmówcy:
- **Rozpoznawanie typów osobowości rozmówców i nauka szkicowania „tabel korzyści” oraz „map psychologicznych” w celu maksymalizacji skuteczności własnej podczas rozmowy**
- **Introwertycy i ekstrawertycy:**  
**Tabele korzyści, preferencje, metodyka perswazyjna**
- **Sektory neurowzrokowe:**  
Techniki pytań podprogowych z równoczesną obserwacją ruchu gałek ocznych rozmówcy w celu odszyfrowania ukrytych emocji i stanowiska rozmówcy.
- **Mikrowyrażenia twarzy i mowa ciała:**  
Rozpoznawanie prawdziwego stanowiska i wewnętrznych emocji rozmówcy.
- **Introspekcja sytuacji zawodowych wywołujących stres permanentny w podejściu do każdego uczestnika:**  
Trener dokonuje wraz z uczestnikiem wglądu we wszystkie sytuacje stresogenne w pracy i życiu uczestnika, aby następnie dedykować mu specjalne ćwiczenia, które zostają wdrożone jeszcze na szkoleniu w celu natychmiastowej redukcji stresu w sytuacjach krytycznych (indywidualne metody redukcji stresu w sytuacjach zawodowych)

**Cel:** Przystwojenie wiedzy z zakresu typów osobowości, a także rozpoznawania wewnętrznych motywatorów oraz ukrytych celów rozmówcy.

**Neurolingwistyka, czyli werbalne i pozawerbalne techniki wywierania wpływu na menedżera**

- Budowa zdań względem półkul mózgu rozmówcy i jego typu osobowości
- Głoski rozziwne i nierozziwane: Prosty sposób na podniesienie tężna pozytywnego lub negatywnego u rozmówcy
- Spójniki twarde i miękkie: Metoda podnoszenia tężna pozytywnego lub negatywnego za pomocą spójników – budowa konfliktu, podnoszenie tężna u rozmówcy przy użyciu spójników i głosek
- Uspakajanie układu nerwowego rozmówcy przy użyciu spójników i głosek
- Przestrzeń hormonalna: Przestrzeń rozmowy zależna od płci i mapy hormonalnej oparta na badaniach kolumbijskiej jednostki antyterrorystycznej BOA
- Emisja głosu jako czynnik wpływający na ludzkie emocje i tężno

**Cel:** Zbudowanie skuteczności retorycznej menedżera pod kątem werbalnym i pozawerbalnym z użyciem narzędzi wywierania wpływu.

**Retoryka w ujęciu kierowania emocjami rozmówcy, techniki retoryczne w dialogu zawodowym (z pracownikami, innymi menedżerami, partnerami biznesowymi)**

- **Wytwarzanie toru centralnego w jaźni rozmówcy:**  
metoda wytwarzania sytuacji o lekkim podłożu hipnozy indukcyjnej, która służy do odczytania wewnętrznego stanowiska rozmówcy
- **Guide unconscious muscular – mechanika emocjonalno-mięśniowa:**  
rozpoznawanie wewnętrznego nastawienia rozmówcy poprzez analizę napięcia układu mięśniowego – ukryte motywatory
- **Rozmowy biznesowe oparte na modelu Buckleya:**  
metody przesłuchań Buckleya w zastosowaniu do relacji interpersonalnych w pracy zawodowej
- **Strategie rozmów wg Służb Specjalnych:**  
techniki gry na emocjach rozmówcy w celu odczytania wewnętrznego stanowiska rozmówcy oraz prawdy/fałszu.
- **Rozmowy biznesowe a dychotomia nastawienia**
- **Technika warunkowania instrumentalnego wg Skinnera:**  
łamanie nastawienia rozmówcy z użyciem metodyki behawioralnej
- **Technika z zastosowaniem koncepcji optimum stymulacji wg Leuba:**  
określamy indywidualne cechy rozmówcy, które używamy do zmiany jego postaw i zachowań
- **Technika warunkowania heteropsychicznego:**  
wypowiadamy komunikat, implikujący czynność do wykonania, co zostaje zaszczeponie rozmówcy podczas rozmowy (system stworzony przez Laboratorium Behawioralne w Instytucie Allana, działające na zlecenie CIA)
- **Technika implantu dynamicznego:**  
diagnozujemy słowa, wskazujące na system wartości rozmówcy oraz wzór jego kręgosłupa moralnego, a także stosowaną przez niego metodykę perswazyjną (karzącą lub nagradzającą), jak również stosowany przez niego język perswazji i mowę ciała – technika polega na wykorzystaniu systemu perswazyjnego rozmówcy przeciw niemu samemu
- **Technika „Trójkąta Karpmana” w podejściu potrzasku „ofiara-kat-wybawca”:**  
stosujemy grę z rozmówcą, wchodząc w rolę wybawcy, a równocześnie wskazując na kata – w tym ujęciu nasz rozmówca jest ofiarą

**Cel:** Przystwojenie technik prowadzenia rozmów biznesowych z użyciem zaawansowanych narzędzi retorycznych, polegających na stosowaniu zabiegów słownych i „pułapek” lingwistycznych.

**Syndrom wypalenia zawodowego menedżera w perspektywie psychicznej, fizycznej i hormonalnej:**

- **Konfrontacja poznawcza:**  
wskazanie na czynniki hormonalne i osobowościowe danego uczestnika w perspektywie zapobiegania wypaleniu zawodowemu.
- **Konfrontacja behawioralna:**  
wskazanie na cechy patologiczne dla wykonywania danego zawodu lub funkcjonowania w określonej branży, połączone ze wskazaniem na cechy prawidłowe (nie wywołujące syndromu wypalenia zawodowego) wraz z ich wzmocnieniem.
- **Wdrożenie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu:**  
każdy z uczestników otrzymuje własną metodę przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w ujęciu indywidualnych cech charakteru i układu nerwowego uczestnika.

**Cel:** Zdiagnozowanie patologicznych przyczyn ewentualnego lub już zaistniałego u uczestnika syndromu wypalenia zawodowego, następnie usunięcie przyczyn patologicznych i wzmocnienie przyczyn pozytywnych, które chronią daną osobowość przed możliwością wystąpienia wypalenia zawodowego, a także redukują obecne objawy wypalenia.

**KODEKS ANTYSTRESU dla każdego uczestnika.**

**Sesja specjalna:**

**Jak nigdy nie wejść w syndrom wypalenia psychicznego i zawodowego? – programowanie menedżera z wykorzystaniem fal elektromagnetycznych mózgu**

**Stany rejestrowane podczas ćwiczeń jako fale elektromagnetyczne mózgu alfa, beta, theta i delta.**

**Alfa, beta i theta:**

Zarządzanie poziomem emocjonalnym i myślowym poprzez wyłączenie negatywnych myśli i emocji w trudnych sytuacjach i chwilach stresu.

**Delta:**

**Naturalne umiejętności antystresowe** – obszar nienaruszonego spokoju, który nie jest zależny od zewnętrznych okoliczności – są dostępne dla każdego i przychodzą wraz z integracją poziomu psychicznego świadomości szczytowej, jaki potrafi zmodyfikować ludzkie JA.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

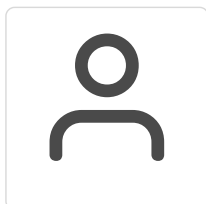
# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 966,77 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 599,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	163,90 PLN
Koszt osobogodziny netto	133,25 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### trener Effect

Najbardziej znany polski mentalista, doktor praniczny (specjalizacja biochemia dáojia). Prowadzi autorskie projekty szkoleniowe z dziedziny przeciwdziałania stresowi permanentnemu z użyciem mentalistycznych metod komunikacji interpersonalnej w ujęciu technik śledczych, a także metod aktywacji ludzkiego mózgu do częstotliwości 30-42 hz gamma w celu maksymalizacji efektywności mentalnej (projekty oparte na badaniach medycznych prof. Andrew Newberga z Uniwersytetu Pensylwanii). Podczas szkolenia prezentuje autorskie sposoby radzenia sobie ze stresem, dzieli się swoimi doświadczeniami w walce ze stresem. Autor specjalistycznych publikacji z zakresu metod mentalistycznych, jak: „Mentalizm – Perswazja Służb Specjalnych” (bestseller) i „Manipulacja neuroperswazyjna – Wyższa Szkoła wpływu” (bestseller). Jego domeną są medytacyjne formy pracy z ludzkim biopolem (pole wytwarzanym przez gruczoły dokrewne ludzkiego organizmu) w celu leczenia pacjentów z wszelkich dolegliwości psychicznych (lęk, depresja, nerwice, niepokój), jak również chorób fizycznych. Jako jedyny lekarz biopola ludzkiego w Polsce posiada medycznie potwierdzone wyniki swojej pracy. Podejmowane podczas szkoleń prace z biopolem gruczołów dokrewnych uczestników (przy modułach przeciwdziałania stresowi permanentnemu), kończą się likwidacją dolegliwości fizycznych (m.in. migreny, bóle stawów, bóle zatok) jeszcze w dniu szkolenia. Przeszkolił takie marki, jak Narodowy Bank Polski, PGE S.A., Whirlpool S.A., Nestle S.A. i in.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

## Informacje dodatkowe

**Cena szkolenia wynosi 1599 zł netto/os. i zawiera:** udział w szkoleniu, materiały szkoleniowe i pomocnicze, konsultacje indywidualne z wykładowcą, certyfikat o podwyższeniu kwalifikacji zawodowych, dwa lunche, przerwy kawowe, opłatę parkingową.

**Cena szkolenia z zakwaterowaniem w pokoju 2 osobowym** (z innym uczestnikiem szkolenia z tej samej firmy) wynosi **2199 zł netto**.

Dla firm, które uczestniczyły w naszych szkoleniach cena z zakwaterowaniem w pokoju 2 osobowym (z innym uczestnikiem szkolenia z tej samej firmy) wynosi **2149 zł netto**.

Dopłata do pokoju jednoosobowego wynosi **350 zł netto** (za dwa noclegi).

Do podanych kwot zostanie doliczony VAT w wysokości 23%.

## Adres

ul. Słoneczna 8  
43-370 Szczyrk  
woj. śląskie

Hotel Elbrus\*\*\*Wellness&Spa to jeden z najbardziej komfortowych hoteli w Szczyrku, położony w samym centrum uzdrowiska. Do dyspozycji Gości Centrum Wellness (basen, jacuzzi, biczki szkockie, sauna fińska, sauna z olejkami zapachowymi, sauna zimna).

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Joanna Kuś**

**E-mail** [effect@effect.edu.pl](mailto:effect@effect.edu.pl)

**Telefon** (+48) 662 297 689