



"KREATOR" SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



SZKOLENIE ZAMKNIĘTE STACJONARNE 1-dniowe - Jak redukować stres podczas zarządzania?

Numer usługi 2025/02/06/10522/2544489

📍 Wrocław / mieszana (stacjonarna połączona z usługą
zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 29.05.2025 do 29.05.2025

1 439,10 PLN brutto

1 170,00 PLN netto

205,59 PLN brutto/h

167,14 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Managerowie, szefowie, osoby decyzyjne i dowodzące zespołami.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	15
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	7
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik szkolenia zdobywa cenną wiedzę i praktyczne umiejętności związane z efektywnym zarządzaniem stresem w kontekście kierowania zespołem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik porządkuje wiedzę z zakresu skutecznego zarządzania stresem, zdobywając jednocześnie nowe narzędzia i techniki pozwalające na utrzymanie równowagi psychicznej w wymagających sytuacjach zawodowych związanych z kierowaniem zespołem.	- wie, czym jest i jak działa mechanizm stresu - wie, jak skutecznie budować kondycję i obniżać poziom stresu u siebie i w zespole - wie, co robić, aby lepiej radzić sobie ze zmianami, napięciem i stresem związanym z zarządzaniem zespołem - zna metody na wzmacnianie równowagi emocjonalnej i lepiej radzi sobie z trudnymi sytuacjami stresowymi - w oparciu o model odporności psychicznej, wypracował własne strategie na wprowadzenie nowych, efektywnych zachowań	Test teoretyczny

Cel biznesowy

Celem biznesowym szkolenia jest zwiększenie efektywności i odporności psychicznej uczestników, co przekłada się na lepsze wyniki organizacji. Poprzez naukę skutecznych technik redukcji stresu uczestnicy mogą podejmować bardziej świadome i trafne decyzje, poprawiać komunikację w zespole, efektywniej zarządzać oraz minimalizować negatywne skutki zadaniowej presji i napięcia. Dzięki szkoleniu nauczy się profesjonalnie zarządzać w sytuacjach stresowych i presji czasu.

Efekt usługi

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Imienny Certyfikat

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak

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

Tak

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

Tak

Program

- **Świat VUCA - czym się stresujemy? Jak stres obniża naszą efektywność zawodową i osobistą?**

Stresory w pracy kierownika

Nadmiar zadań oraz informacji

Goniące terminy

Kierowanie i współpraca z zespołem

Zła organizacja pracy

Konflikty i komunikacja podczas zarządzania

Czy ja sam/ sama jestem przyczyną stresu?

- **Jak być bardziej odpornym na stres jako kierownik i lepiej nad nim panować?**

Reakcja stresowa naszego mózgu – pułapka czy świadomy wybór?

Czym jest odporność psychiczna i jakie mamy z niej korzyści?

Czym charakteryzują się osoby odporne na stres i silne psychicznie? Czego możemy się od nich nauczyć?

- **Komunikacja kierownika jako metoda redukcji stresu w zespole**

Sytuacyjne podejście do kierowania w środowisku wysokiego stresu

Jak komunikacja może minimalizować napięcia i wzmacniać współpracę w zespole pracowniczym?

- **Zmiany, wyzwania i trudności w pracy kierownika – jak lepiej stawiać czoła przeciwnościom?**

Umiejętność stawiania czoła wyzwaniom – jak ją wykształcić?

Przeramowanie poznawcze

Praca na zasobach

- **Techniki redukcji poziomu stresu, presji i napięć**

Embodiment, czyli wpływ ciała na emocje i zachowanie

Jak ludzie najczęściej odreagowują stres? Zdrowe metody na redukcję napięcia

Metoda zielonej strefy – jak zadbać o równowagę i siłę psychiczną?

- **Co to konkretnie znaczy „zarządzać sobą” w stresie?**

Jak pogodzić poważne zadania z nagłymi terminami, potrzebę stabilizacji z oszalałą zmianą oraz niepewność jutra z koniecznością przewidywania i planowania?

Do and don't's

- **Pokonywanie stresu i zmęczenia w pracy**

Strategie walki ze stresem do natychmiastowego zastosowania

Krótkotrwałe techniki antystresowe, czyli kilka szybkich sposobów opanowania stresu w ciągu kilku sekund, minuty i kilku minut

- **Szybkie techniki ochrony wysokiej efektywności podczas pracy**

Umiejętność szybkiego dystansowania się

Odwołanie się do przeszłych sukcesów

Przewartościowanie negatywnych przekonań na swój temat

Umiejętność podejmowania decyzji

Jasny system zasad indywidualnych

- **Zarządzanie poprzez budowanie równowagi emocjonalnej**

Przekazywanie pracownikom celów, zadań i wymagań przy jednoczesnym zachowaniu bezstresowej atmosfery

Exposé szefa – praktyczny schemat przekazywania zasad pracy i swoich wymagań

Ustalanie celów pracy

Kontrola realizacji zadań

Rozliczanie z realizacji zadań

Badanie przyczyn niepowodzeń

- **Zasady udzielania informacji zwrotnych o pracy – jak to robić motywująco i bez stresu?**

Dlaczego informacje zwrotne są kluczowe dla minimalizowania napięcia w zespole?

O czym świadczy brak komunikacji z podwładnymi i nieudzielanie feedbacku?

Zrób to profesjonalnie! Podstawowe zasady udzielania feedbacku

Udzielanie pochwał

Pochwała jako narzędzie budowania motywacji

Błędy pracownika

Jak konstruktywnie krytykować i nie stresować?

Sposoby na rozwiązanie problemu i jednoczesne obniżenie stresu wśród pracowników

Prawidłowa komunikacja w udzielaniu informacji zwrotnych o pracy

Najczęstsze błędy szefów, które wywołują stres pracownika

Przyjmowanie feedbacku przez pracowników

Reakcje niedojrzałe i sposoby radzenia sobie z nimi

- **Symulacje sytuacji kierowniczych – jak stres wpływa na wykonywanie zadań?**

Ćwiczenie w kierowaniu zespołem, gry lidarskie.

- **Trudne case'y uczestników szkolenia i pomocne rozwiązania.**

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 2 Szkolenie	Olga Koc-Olszewska	29-05-2025	09:00	15:45	06:45	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
2 z 2 Test walidacyjny	-	29-05-2025	15:45	16:00	00:15	Tak

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 439,10 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 170,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	205,59 PLN
Koszt osobogodziny netto	167,14 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Olga Koc-Olszewska

Jest Międzynarodowym Certyfikowanym Trenerem Zarządzania. Od wielu lat aktywnie działa na polskim rynku doradczym oraz szkoleniowym.

Stworzyła i zrealizowała kilkadziesiąt programów szkoleniowych dla firm; głównie z zakresu handlowego (sprzedaż, obsługa klienta, negocjacje handlowe), zarządzania personelem (kierowanie zespołem, motywowanie zespołu), umiejętności osobistych (zarządzanie stresem, komunikacja) i budowania zespołów.

Jako konsultant zajmowała się wdrożeniami standardów profesjonalnej obsługi klienta, tworzeniem strategii personalnych, jak i doradztwem z zakresu opracowywania systemów ocen pracowniczych, planowania polityki zatrudnienia oraz opracowywania systemów motywacyjnych.

Jest magistrem kierunku psychologia, o specjalizacji menedżerskiej oraz studiów podyplomowych - zarządzanie zasobami ludzkimi.

Prowadziła szkolenia m.in. dla takich firm, jak: SCHNEIDER ELECTRIC POLSKA, BRUGMAN, VIESSMANN, BIMs PLUS, HYDROSOLAR, CONSONNI, CENTROSTAL, LUMEL, MITTAL STEEL POLAND, ONNINEN, VIBRACOUSTIC POLSKA, EATON ELECTRIC, ROCKWELL, SYNEXUS, PAGEN, ARINSO PEOPLE, CAPGEMINI, AIRPOL, POLTRAF, SCHRACK TECHNIK POLSKA, STRASCHU ELEKTRO-DYSTRYBUCJA.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają bogate materiały szkoleniowe w formie wydrukowanych i zbindowanych książek z ćwiczeniami i regułami.

Informacje dodatkowe

Szkolenie zostanie przeprowadzone w **miejscu oraz terminie ustalonym z klientem**.

Cena obejmuje:

- przeprowadzenie szkolenia przez trenera w ciągu 7 godzin zegarowych. Ostatnie 15 minut jest przeznaczone na walidację,
- bogate materiały szkoleniowe,
- certyfikat ukończenia szkolenia.

Warunki techniczne

Test walidacyjny zostanie przeprowadzony poprzez formularze Google.

Adres

al. Armii Krajowej 61
50-541 Wrocław
woj. dolnośląskie

Kontakt



Sandra Kokocińska

E-mail info@kreator-szkolenia.pl

Telefon (+48) 533 533 507