



Zarządzanie emocjami i stresem – praktyczne techniki budowania wewnętrznego spokoju i zaangażowania

Numer usługi 2025/07/23/8320/2897844

1 168,50 PLN brutto
950,00 PLN netto
166,93 PLN brutto/h
135,71 PLN netto/h

OPEN-
KONSULTACJE I
SZKOLENIA
SPÓŁKA CYWILNA
EWA ORLIK -
MARCINIAK, ANNA
KRAWULSKA -
BIEGAŃSKA.

★★★★☆ 4,3 / 5

682 oceny

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 03.12.2025 do 03.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

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.

Jest to usługa adresowana również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

02-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

7

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

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.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Odpowiednio reaguje na stres w pracy	radzi sobie z własnym napięciem, w sytuacjach stresowych potrafi skutecznie regulować własne emocje	Test teoretyczny
	stosuje sposoby radzenia sobie z negatywnymi konsekwencjami stresu kolegów i współpracowników	Test teoretyczny
Adekwatnie reaguje na emocje własne i innych osób	konstruktywnie wyraża swoje emocje i zachęca do tego drugą stronę	Test teoretyczny
	jeśli sytuacja tego wymaga, stanowczo przedstawia swoje zdanie – radzi sobie z agresją ze strony innych	Test teoretyczny
	rozpoznaje oznaki własnego pobudzenia emocjonalnego	Test teoretyczny
Stosuje sposoby radzenia sobie z wypaleniem zawodowym	zauważa spadek motywacji i mu przeciwdziała	Test teoretyczny
	wyciąga wnioski i wdraża zmiany, które doskonalą sposób działania	Test teoretyczny

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

Czas trwania szkolenia to 1 dzień szkoleniowy w godz. 9:00 - 16:00 - 7 h zegarowych (8 h dydaktycznych + przerwy).

Szkolenie odbywa się w grupach od 3 do 5 osób w sali szkoleniowej wyposażonej w stanowisko dla każdego z uczestników, projektor, flipcharty, markery.

PROGRAM SZKOLENIA:

MODUŁ I

Wprowadzenie – świadomość emocji i stresu

- Czym są emocje? Jak działają?
- Stres – wróg czy sprzymierzeniec?
- Źródła stresu w pracy

Krótkie auto-badanie: „Jak reaguję na stres?”

MODUŁ II

Emocjonalna samoświadomość

- Rozpoznawanie i nazywanie emocji
- Mapa emocji: jak i gdzie czujemy emocje w ciele?

Style radzenia sobie z emocjami – analiza własnych tendencji

MODUŁ III

Techniki radzenia sobie ze stresem

Oddech i ciało w sytuacjach napięcia – techniki natychmiastowego uspokojenia:

- 4-7-8 (oddech uspokajający)
- Box Breathing
- Techniki progresywnej relaksacji Jacobsona
- Praca z przekonaniem stresogennym (model ABC Ellisa)
- Praktyczne techniki uważności (mindfulness)

Ćwiczenia: praktyczne wykorzystanie omówionych technik

MODUŁ IV

Emocje a zaangażowanie i motywacja

- Jak emocje wpływają na zaangażowanie w pracę?
- Zarządzanie własną energią i motywacją

Ćwiczenia: Kotwice pozytywnego nastroju, „3 dobre rzeczy”

MODUŁ V

Konstruktywna regulacja emocji w relacjach zawodowych

- Jak nie dać się ponieść emocjom w trudnych rozmowach?
- Asertywna komunikacja emocji
- Empatia i aktywne słuchanie

MODUŁ VI

Wypalenie zawodowe

- Czym jest wypalenie?
- Etapy wypalenia: entuzjazm → stagnacja → frustracja → apatia
- Różnice między stresem, depresją a wypaleniem
- Czynniki ryzyka w środowisku pracy
- Objawy emocjonalne, poznawcze, fizyczne i behawioralne

Autodiagnoza – kwestionariusz Maslach Burnout Inventory (MBI)

MODUŁ VII

Wypalenie - przyczyny i mechanizmy

- Czynniki organizacyjne (nadmiar obowiązków, brak wpływu, kultura pracy)
- Czynniki osobowościowe (perfekcjonizm, potrzeba kontroli)
- Rola relacji interpersonalnych i wsparcia

MODUŁ VIII

Strategie radzenia sobie z wypaleniem i odbudowa psychiczna

- Higiena psychiczna i zarządzanie energią
- Planowanie regeneracji: praca – odpoczynek – sen
- Budowanie granic w pracy i życiu prywatnym
- 5 filarów odporności psychicznej (resilience)
- Techniki pracy z myślami (model poznawczo-behawioralny)
- Co może zrobić pracodawca? - kultura wsparcia i bezpieczeństwa psychologicznego

WALIDACJA

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Moduł I, II i III	Katarzyna Zarębska	03-12-2025	09:00	10:45	01:45
2 z 7 Przerwa	Katarzyna Zarębska	03-12-2025	10:45	11:00	00:15
3 z 7 Moduł IV, V i VI	Katarzyna Zarębska	03-12-2025	11:00	13:00	02:00
4 z 7 Lunch	Katarzyna Zarębska	03-12-2025	13:00	13:30	00:30
5 z 7 Moduł VII i VIII	Katarzyna Zarębska	03-12-2025	13:30	15:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 7 Przerwa	Katarzyna Zarębska	03-12-2025	15:30	15:45	00:15
7 z 7 Walidacja	-	03-12-2025	15:45	16:00	00:15

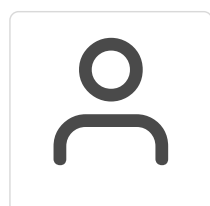
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 168,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	166,93 PLN
Koszt osobogodziny netto	135,71 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Zarębska

Niekwestionowany praktyk i pasjonat dziedziny HR

Trener, rekruter, doradca HR, analityk danych HR. Dzieli się swoją wiedzą w zakresie strategii personalnych oraz przyciągania i rozwijania talentów w organizacjach. Z wykształcenia psycholog, absolwent studiów podyplomowych z zakresu mediacji i negocjacji, coachingu menedżerskiego i socjoterapii. Akredytowany trener metodologii Insights Discovery oraz DISC Trainer&Facilitator. Akredytowany trener biznesu (międzynarodowy certyfikat IES). W trakcie szkoły psychoterapii w nurcie poznawczo-behawioralnej. Stały mediator sądowy. Pasjonat samorozwoju i psychologii biznesu. Szkolenia prowadzone w języku polskim i angielskim. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła 140 szkoleń z tematyki radzenia sobie ze stresem.

Doświadczenie zdobywane w międzynarodowych firmach z branży manufacturing, takich jak: Kimball Electronics, Inalfa Roof Systems, Fibaro, jak i w sektorze Business Shared Service: O-I Global Business Service. Stała współpracą z Wojskiem Obrony Terytorialnej w zakresie wsparcia psychologicznego żołnierzy.

W pracy trenerskiej specjalizuje się w realizacji szkoleń z zakresu:

- skuteczna rekrutacja i selekcja
- budowanie wizerunku pracodawcy – Employer Branding
- komunikacja i współpraca
- rozwiązywanie konfliktów i mediacje
- szkolenia wykorzystujące metodologię Insights Discovery oraz DISC

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- **materiały szkoleniowe** w segregatorach będące uzupełnieniem treści prezentowanych w trakcie warsztatu,
- **fotoprotokół** - prezentacja zawierająca zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas szkolenia, zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania oraz podsumowania zadań praktycznych realizowanych podczas zajęć.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem niezbędnym do spełnienia przez uczestników, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu jest aktywność oraz obecność na szkoleniu.

Informacje dodatkowe

Organizator może odwołać szkolenie, jeżeli nie zbierze się minimalna grupa 3 osób.

PROSIMY O KONTAKT PRZED ZŁOŻENIEM WNIOSKU O DOFINANSOWANIE, W CELU SPRAWDZENIA DOSTĘPNOŚCI TERMINU.

Realizujemy działania rozwojowe również w **formie dedykowanej**, wówczas program i warunki organizacyjne (termin, miejsce) ustalamy wspólne z Klientem. Pracujemy stacjonarnie i zdalnie. Zapraszamy do kontaktu, w celu ustalenia formy szkolenia i sposobu pracy: tel. 881 036 989.

Tematyka:

Coaching menedżerski, Zarządzanie zespołem, Zarządzanie zmianą, Rozwiązywanie konfliktów, Motywowanie, Prowadzenie trudnych rozmów z pracownikami, Feedback, Organizacja czasu pracy, Komunikacja, Asertywność, Sprzedaż, Obsługa Klienta, Negocjacje, Radzenie sobie ze stresem, Odporność psychiczna, Employer Branding, Rekrutacja, Wypalenie zawodowe, Wystąpienia publiczne i autoprezentacja, Train the trainers, Mentoring, Współpraca, Mediacje w konflikcie.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek–Rozwój.

Adres

ul. Serbska 6a/1
61-696 Poznań
woj. wielkopolskie

Siedziba firmy OPEN Konsultacje i Szkolenia s.c.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Julita Gotkowicz - Żok

E-mail julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl

Telefon (+48) 881 036 989