



OŚRODEK SZKOLEŃ
I INFORMACJI

"EFFECT" JOANNA
JAROSZ-OPOLKA

★★★★☆ 4,4 / 5

533 oceny

STRES I WYPALENIE ZAWODOWE ORAZ KONTROLA EMOCJI W PRACY MENEDŻERA

Numer usługi 2025/07/28/7829/2908018

1 966,77 PLN brutto

1 599,00 PLN netto

163,90 PLN brutto/h

133,25 PLN netto/h

📍 Ustroń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 11.12.2025 do 12.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

SZKOLENIE STRES I WYPALENIE ZAWODOWE ORAZ KONTROLA EMOCJI
W PRACY MENEDŻERA ADRESOWANE JEST DO:

- Członków Zarządu
- Menedżerów wszystkich szczebli zarządzania
- Kierowników Projektów
- Liderów Zespołów
- Osób pełniących strategiczne role zawodowe w warunkach stresogennych, doświadczających napięć będących rezultatem często krytycznych relacji międzyludzkich (wewnątrz-korporacyjnych i zewnątrz-korporacyjnych).
- Wszystkich, którzy chcą rozwijać umiejętności niezbędne do efektywnego zarządzania stresem

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

18

Data zakończenia rekrutacji

05-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

12

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

Usługa "Stres i wypalenie zawodowe oraz kontrola emocji w pracy menedżera" przygotowuje do 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
Uczestnik wdraża metody antystresowe, przyswojone podczas szkolenia	-omawia zasady zarządzania poziomem emocjonalnym i myślowym poprzez wyłączanie negatywnych myśli i emocji w trudnych sytuacjach i chwilach stresu -omawia jak aktywizować główne ośrodki nerwowe i dokrewne poprzez ćwiczenia ruchowe -omawia jak stosować ćwiczenia oddechowe i wizualizacje - omawia sposoby harmonizowania układu nerwowego określonymi częstotliwościami dźwięku	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje trening decyzji krytycznych w pracy menedżera	- omawia jak kontrolować układ nerwowy w sytuacjach podejmowana ekstremalnych decyzji menedżerskich - omawia jak rozkodować informacje werbalne i pozawerbalne rozmówcy - omawia jak niwelować negatywne stany emocjonalne w czasie podejmowania decyzji krytycznych wg brytyjskiego MI6 -określa jak rozpoznać typy osobowości rozmówców w celu maksymalizacji skuteczności własnej podczas rozmowy	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki retoryczne w dialogu zawodowym	-omawia jak rozpoznać wewnętrzne nastawienie rozmówcy poprzez analizę napięcia układu mięśniowego - omawia jak używać metod przesłuchań Buckleya w zastosowaniu do relacji interpersonalnych w pracy zawodowej -omawia jak wykorzystać systemy perswazyjnego rozmówcy przeciw niemu samemu -omawia jak prowadzić rozmowy biznesowe z użyciem zaawansowanych narzędzi , polegających na stosowaniu zabiegów słownych i „pułapek” lingwistycznych	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

Usługa skierowana do osób, które chcą efektywnie zarządzać stresem

Usługa realizowana w ramach 1 grupy szkoleniowej, w trakcie ćwiczeń podział na grupy 3,5,7-osobowe w zależności od ilości uczestników.

1 godzina szkolenia = 45 minut

Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi: pierwszy dzień - 2 x 15 minut i 1x 45 minut, drugi dzień - jedna przerwa 15 minut.

WALIDACJA - test teoretyczny przeprowadzony na zakończenie szkolenia

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

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 dokrewnne 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 tętna pozytywnego lub negatywnego u rozmówcy
- Spójniki twarde i miękkie: Metoda podnoszenia tętna pozytywnego lub negatywnego za pomocą spójników – budowa konfliktu, podnoszenie tętna u rozmówcy przy użyciu spójników i głosek
- Uspokajanie 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 tętno

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 motywy**
- **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 zaszczone 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:

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

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Stres i wypalenie zawodowe oraz kontrola emocji w pracy menedżera- część I-wykład	-	11-12-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 11 Stres i wypalenie zawodowe- przerwa	-	11-12-2025	10:30	10:45	00:15
3 z 11 Stres i wypalenie zawodowe oraz kontrola emocji w pracy menedżera- część II-wykład	-	11-12-2025	10:45	12:15	01:30
4 z 11 Stres i wypalenie zawodowe- przerwa	-	11-12-2025	12:15	12:30	00:15
5 z 11 Stres i wypalenie zawodowe oraz kontrola emocji w pracy menedżera- część III-wykład	-	11-12-2025	12:30	13:45	01:15
6 z 11 Stres i wypalenie zawodowe- przerwa	-	11-12-2025	13:45	14:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 11 Stres i wypalenie zawodowe oraz kontrola emocji w pracy menedżera- część IV-wykład	-	11-12-2025	14:30	16:15	01:45
8 z 11 Stres i wypalenie zawodowe oraz kontrola emocji w pracy menedżera- część I-wykład	-	12-12-2025	09:00	10:30	01:30
9 z 11 Stres i wypalenie zawodowe- przerwa	-	12-12-2025	10:30	10:45	00:15
10 z 11 Stres i wypalenie zawodowe oraz kontrola emocji w pracy menedżera- część II-wykład	-	12-12-2025	10:45	12:15	01:30
11 z 11 Stres i wypalenie zawodowe- WALIDACJA-test	Jacek Ponikiewski	12-12-2025	12:15	12:30	00:15

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

Jacek Ponikiewski

Najbardziej znany polski mentalista, doktor praniczny (specjalizacja biochemia dąjia). 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

Materiały w formie papierowej

Informacje dodatkowe

Szkolenie stacjonarne.

Cena szkolenia zawiera: udział w szkoleniu, materiały szkoleniowe i pomocnicze, konsultacje indywidualne z wykładowcą, certyfikat o podwyższeniu kwalifikacji zawodowych, dwa lunchy, przerwy kawowe, opłatę parkingową.

Adres

ul. Zdrojowa 3
43-450 Ustroń
woj. śląskie

SPA&Wellness Hotel Diament**** – komfortowy hotel, położony w uzdrowiskowej części Ustronia. Do dyspozycji Gości Centrum Wellness (basen z przeciwprądem, wodosпад basenowy, jacuzzi, sauna sucha), basen.

Możliwe jest zakwaterowanie w hotelu na dzień przed rozpoczęciem szkolenia od godziny 16:00 bez dodatkowych opłat. Kolacja w tym dniu w godz. 19:00 – 21:00.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi

Kontakt



Joanna Kuś

E-mail effect@effect.edu.pl

Telefon (+48) 662 297 689