



OŚRODEK SZKOLEŃ
I INFORMACJI

"EFFECT" JOANNA
JAROSZ-OPOLKA

★★★★★ 4,4 / 5

533 oceny

Pokonaj stres i przeciwdziałaj wypaleniu zawodowemu! Kontroluj emocje! Wzmocnij pewność siebie! Antystresowy SOS i koła ratunkowe dla menedżerów

Numer usługi 2025/07/28/7829/2908223

📍 Ustroń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 20.11.2025 do 21.11.2025

2 089,77 PLN brutto

1 699,00 PLN netto

174,15 PLN brutto/h

141,58 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie "Pokonaj stres i przeciwdziałaj wypaleniu zawodowemu! Kontroluj emocje! Wzmocnij pewność siebie! Antystresowy SOS i koła ratunkowe dla menedżerów" 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

14-11-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

12

Cel

Cel edukacyjny

Usługa "Pokonaj stres i przeciwdziałaj wypaleniu zawodowemu! Kontroluj emocje! Wzmocnij pewność siebie! Antystresowy SOS i koła ratunkowe dla menedżerów" 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 definiuje czym jest wypalenie zawodowe, jakie są jego przyczyny i objawy	- omawia wpływ wysokiego poziomu stresu zawodowego - omawia wpływ konfliktów i obciążenia pracą - omawia wpływ poczucia niesprawiedliwego traktowania	Test teoretyczny
Uczestnik określa wewnętrzne i zewnętrzne czynniki stresowe	- charakteryzuje uwarunkowania odczuwania stresu wg typów osobowości - określa przyczyny chronicznego stresu i jego następstwa - omawia objawy stresu dostrzegalne w zachowaniu	Test teoretyczny
Uczestnik podnosi swoją świadomość na temat własnych sposobów reagowania na stres i radzenia sobie z nim	- określa stresogenne dla niego sytuacje - omawia jak stosować ćwiczenia oddechowe - omawia jak stosować wizualizacje i afirmacje - omawia wpływ ćwiczeń fizycznych i zabaw ruchowych - dba o odpoczynek i sen - omawia wpływ stosowania energetyzującej diety i muzyki relaksacyjnej	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-wypalenie-zawodowe-stres-wypalenie-zawodowe-jak-sobie-radzic?date=79481>

1. Syndrom wypalenia zawodowego

Cel: Uświadomienie uczestnikom czym jest wypalenie zawodowe, jakie są jego przyczyny i objawy.

Przyczyny wypalenia zawodowego

- wysoki poziom stresu zawodowego
- konflikty interpersonalne w miejscu pracy
- brak wsparcia społecznego w pracy
- zbyt duże obciążenie pracą
- zbyt długie godziny pracy
- brak równowagi pomiędzy wysiłkiem wkładanym w pracę a oczekiwanymi za pracę nagrodami finansowymi i niefinansowymi (szacunek, prestiż, docenienie pracy)
- niski poziom autonomii zawodowej
- poczucie niesprawiedliwego traktowania
- duży rozdzźwięk pomiędzy pracą, którą pracownik chciałby wykonywać a pracą, którą musi wykonywać w rzeczywistości

Objawy wypalenia zawodowego – trzy wymiary:

- wyczerpanie lub brak energii
- cynizm, negatywizm i zdystansowanie się wobec pracy
- zmniejszone poczucie własnej skuteczności

Ćwiczenia:

- Uruchomienie doświadczenia – odwołanie się do sytuacji trudnych/stresogennych
- Ćwiczenie oddychanie tzw. Naturalnego (2:2:4:2)
- „Mucha” – ćwiczenie poprawiające koncentrację

2. Stres – jeden z czynników wypalenia zawodowego.

Cel: Uświadomienie uczestnikom wewnętrznych i zewnętrznych czynników stresowych.

Uwarunkowanie odczuwania stresu typem osobowości – wewnętrzne czynniki stresowe, osobowość typu A (agresywna) i D (depresyjna)

Czym jest stres? Rodzaje stresu (eustres, dystres)

Czy każdy stres jest zły?

Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania – Prawo Yarkesa i Dodsona

Przyczyny chronicznego stresu

Następstwa długotrwałego stresu

„Koło życia” wg Aleksandra Lowena – jak stres blokuje dostęp do naszych mocnych stron

Objawy stresu (objawy dostrzegalne w zachowaniu)

Neurofizjologia reakcji stresowej – co się dzieje w moim mózgu, kiedy się denerwuję?

Fizjologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w funkcjonowaniu ciała) np. w trakcie wystąpień publicznych, ważnych spotkań, prezentacji, komunikacji interpersonalnej

Psychologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w zachowaniu) – podniesiony głos, agresja, bierność

Fazy stresu – od „uciekać czy bić się” do „udawać martwego”

Następstwa chronicznego stresu (frustracja, problemy z zapamiętywaniem i koncentracją, choroby stresowe, kłopoty ze snem, chroniczne zmęczenie, depresja, syndrom wypalenia, bezpłodność) wynikające np. z sytuacji pandemicznej, izolacji, czynników wojennych, braku stabilizacji i przewidywalności.

Ćwiczenia:

- **Test Martinetta** – badanie wieku serca za pomocą ciśnieniomierza
- **Żonglowanie piłeczkami** (rozluźnianie mięśni, synchronizacja półkul mózgowych, wzmacnianie kreatywności, dotlenianie organizmu)
- **Office aerobic** – proste ćwiczenia fizyczne do wykonania w biurze obniżające stres i poprawiające myślenie:
 - – punkty na myślenie
 - – jasność myślenia
 - – leniwa ósemka
 - – synchronizacja półkul mózgowych

3. Jak stres wpływa na mnie? – osobista „mapa sytuacji stresogennych” (autodiagnoza) analiza Lista stresorów zawodowych

Cel: pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat własnych sposobów reagowania na stres i radzenia sobie z nim.

Jakie sytuacje są dla mnie trudne? – typologia indywidualna

Jak reaguję na sytuacje trudne? – schematy, nawyki działania – w komunikacji z innymi, w czasie prezentacji, rozmowy z klientem, przełożonym, współpracownikiem

Znaczenie inteligencji emocjonalnej dla skuteczności radzenia sobie ze stresem – dlaczego wzmacnianie umiejętności miękkich jest tak ważnym aspektem radzenia sobie ze stresem?

Ćwiczenia:

- Gimnastyka mózgu – ćwiczenia usprawniające pracę mózgu
- Ćwiczenia izometryczne – rozluźniające mięśnie karku, szyi i kręgosłupa
- „Pompowanie łydki” szybkie pozbywanie się napięć powstałych w wyniku wysokiego poziomu adrenaliny

4. Przeszkody w prowadzeniu harmonijnego życia, umiejętność ich przewyżczania

Cel: pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat przeszkód w prowadzeniu harmonijnego życia.

Nawyki ograniczające innowacyjność i elastyczność myślenia oraz otwartą postawę

Przekonania – uskrzydlające czy ograniczające nasze działanie, kontakty z innymi, osiąganie celów.

Rutyna uniemożliwiająca umiejętność przewidywania

Budowanie poczucia własnej wartości – jak się nie dać podcinać skrzydeł

System wartości – ich wpływ na podejmowane decyzje

Zabawa integracyjna – wykorzystanie elementów vedic art.

Ćwiczenia:

- Relaks synchronizujący półkule mózgowe i pobudzający zmysły
- Muzyka relaksacyjna -wpływ muzyki na obniżenie poziomu stresu
- Elementy vedic art. – osiągnięcie stanu flow, relaksu, wyciszenia, wzmocnienie kreatywności i intuicji poprzez malowanie

5. Wellbeing i równowaga w życiu prywatnym i zawodowym

Cel: Uświadomienie uczestnikom, jak dbać o wellbeing i na czym polega efektywność zawodowa i osobista; wykorzystanie technik coachingowych do wzmocnienia poczucia własnej wartości, a tym samym budowania odporności na stres

Koło życia – mój stosunek do pracy i innych wartości

Moja lista życiowych sukcesów, czyli jak nauczyć się doceniać siebie

Pewność siebie – jak zasilać swoje korzenie?

Mój system wartości – kręgosłup pozwalający wyznaczyć priorytety

Myśli – afirmacja i jej znaczenie w budowaniu pewności siebie

Ograniczające przekonania – jak je zmienić na pozytywne

Wdzięczność – metoda czyszczenia mózgu z „chwastów”

Wizualizacja – sposób motywacji, wzbudzania pozytywnych emocji i wzmacniania pewności siebie

Wyobrażenia – jak ją wykorzystać przy realizowaniu celów

Docieranie do zasobów na linii czasu

Mapa Marzeń – zaprojektuj swoją przyszłość, wzbudź pozytywne emocje i zmotywuj do działania

Ćwiczenia:

- Malowanie mandali – sposób na obniżenie stresu, wydzielanie się hormonów szczęścia, poprawę kreatywności i sprawności umysłowej, zwiększenie świadomości stanu emocjonalnego
- Moje wewnętrzne zasoby – ćwiczenie indywidualne i w zespołach.
- Joga twarzy:
 - – rozluźnienie czepca ścięgniętego
 - – rozluźnienie mięśni żuchwy (zmniejszenie bruksizmu)
 - – rozluźnienie tzw. lwiej zmarszczki
 - – udrożnienie przepływu limfy

6. Mój potencjał, moja wewnętrzna siła – jak wzmacniać pewność siebie i jak ją wykorzystać do budowania odporności na stres

Cel: Uświadomienie uczestnikom ich wewnętrznych zasobów i tego co buduje ich wewnętrzną siłę i dobrostan; obniżenie poziomu stresu poprzez dotarcie do osobistych zasobów.

Samoświadomość – jakie emocje mi towarzyszą i jaki mają wpływ na moje samopoczucie

Pewność siebie – od czego zależy? Dlaczego wpływa na umiejętność radzenia sobie ze stresem?

„Linia czasu” – ćwiczenie pomagające uświadomić uczestnikowi jego potencjał i mocne strony w sytuacjach stresowych np. w czasie wystąpień, prezentacji itp.

Moja lista życiowych sukcesów, czyli jak nauczyć się doceniać siebie

Myśli – afirmacja i jej znaczenie w budowaniu pewności siebie

Sterowanie własną motywacją poznawczą – przewaga motywacji wewnętrznej nad zewnętrzną

Alokacja – umiejętność przenoszenia swoich zasobów do realizacji różnych zadań

Feedback – twórcze i konstruktywne przekazywanie informacji zwrotnej

Edyfikacja – dlaczego warto myśleć i mówić o innych dobrze?

Ćwiczenia:

- Kreatywne bazgroły – uaktywnienie procesu twórczego, koncentracji i relaksacji
- „Cytryna” – mentalny wpływ na odczuwanie stresu, wpływ myślenia na stan fizjologiczny
- Technika „nie myśl” – jak poprawnie formułować afirmacje
- „Moje sukcesy” – dbanie o swoje myśli
- „Rozpoczynaj z wizją końca” – siła wizualizacji w przygotowaniu mentalnym

7. W poszukiwaniu równowagi... recepta na kryzys. Stres OFF – Moc ON

Cel: wyposażenie uczestnika w praktyczne techniki obniżające poziom stresu i przejście przez kryzys

„Karetka pogotowia” – technika radzenia sobie ze stresem w „dysocjacji” – przeżywanie sytuacji stresowej z pozycji obserwatora

Asocjacja – kiedy wykorzystać do wzmacniania emocji, a kiedy z niej zrezygnować (Technika przydatna w sytuacji, kiedy wydarzenie dotyczy przyszłości np. spotkanie, prezentacja, wystąpienie publiczne)

Ćwiczenia oddechowe – kontrola tętna, rozluźnianie mięśni

„Trening MASEK” – warunkowanie obniżonego tętna

Trening relaksacji neuromięśniowej

Techniki umysłowe – wizualizacje, afirmacje

Gimnastyka mózgu – ćwiczenia synchronizujące półkule mózgowe

Office aerobik – ćwiczenia fizyczne poprawiające sprawność umysłową

Ćwiczenia i zabawy ruchowe – żonglowanie piłeczkami, ćwiczenia Dennisona, technika Jacobsona

Jak odzyskać wewnętrzną energię:

Odpoczynek i sen

Ćwiczenia fizyczne

Energetyzująca dieta

Muzyka relaksacyjna

Ćwiczenia:

- Technika asocjacji i dysocjacji – kiedy wykorzystywać
- Oddychanie „na 16” – kontrola tętna i rozluźnianie mięśni
- Oddychanie 4 x 5 – szybkie pozbywanie się stresu przed wystąpieniami publicznymi i ważnymi spotkaniami

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Pokonaj stres i przeciwdziałaj wypaleniu zawodowemu- część I- wykład+ćwiczenia	Trener Effectu	20-11-2025	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 11 Pokonaj stres i przeciwdziałaj wypaleniu zawodowemu-przerwa	Trener Effectu	20-11-2025	10:30	10:45	00:15
3 z 11 Pokonaj stres i przeciwdziałaj wypaleniu zawodowemu-część II-wykład+ćwiczenia	Trener Effectu	20-11-2025	10:45	12:15	01:30
4 z 11 Pokonaj stres i przeciwdziałaj wypaleniu zawodowemu-przerwa	Trener Effectu	20-11-2025	12:15	12:30	00:15
5 z 11 Pokonaj stres i przeciwdziałaj wypaleniu zawodowemu-część III-wykład+ćwiczenia	Trener Effectu	20-11-2025	12:30	13:45	01:15
6 z 11 Pokonaj stres i przeciwdziałaj wypaleniu zawodowemu-przerwa	Trener Effectu	20-11-2025	13:45	14:30	00:45
7 z 11 Pokonaj stres i przeciwdziałaj wypaleniu zawodowemu-część IV-wykład+ćwiczenia	Trener Effectu	20-11-2025	14:30	16:15	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 11 Pokonaj stres i przeciwdziałaj wypaleniu zawodowemu- część I- wykład+ćwiczenia	Trener Effectu	21-11-2025	09:00	10:30	01:30
9 z 11 Pokonaj stres i przeciwdziałaj wypaleniu zawodowemu- przerwa	Trener Effectu	21-11-2025	10:30	10:45	00:15
10 z 11 Pokonaj stres i przeciwdziałaj wypaleniu zawodowemu- część II- wykład+ćwiczenia	Trener Effectu	21-11-2025	10:45	12:15	01:30
11 z 11 Pokonaj stres i przeciwdziałaj wypaleniu zawodowemu- WALIDACJA-test	-	21-11-2025	12:15	12:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 089,77 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 699,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	174,15 PLN
Koszt osobogodziny netto	141,58 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Trener Effectu

rener, konsultant, psycholog. Ekspert zarządzania stresem i profilaktyki stresu.

Posiada ponad 20 – letnie doświadczenie w pracy nad skuteczną redukcją stresu dla różnych organizacji w Polsce.

Posiada certyfikat I stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Specjalizuje się w tematach związanych z zarządzaniem czasem i poprawą efektywności w pracy zawodowej, rozwojem kompetencji osobistych: zarządzanie stresem i kontrola emocji, work-life & balance komunikacja i asertywność, kreatywność i proaktywność, joga umysłu.

Od 2008 roku jest coachem (certyfikat Multi Level Coaching – studium coachingu obejmowało 540 godz.) – od 2004 roku prowadzi indywidualne treningi z menedżerami wyższego szczebla.

Mistrz Praktyk NLP – w pracy wykorzystuje nowoczesne metody neurolingwistycznego programowania.

Trener technik szybkiego czytania w Akademii Nauki i mnemotechniki. Od 10 lat prowadzi indywidualne sesje coachingowe, business coachingu, manager coachingu, jak również life coachingu oraz personal coachingu.

Ekspert w zakresie psychologii zapraszany do udziału w znanych audycjach radiowych: m.in. „Dobranocka” dla Programu III Polskiego Radia.

Posiada również bogate doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla administracji publicznej m.in. dla: Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Ministerstwa Rozwoju Regionalnego, Ministerstwa Środowiska, Przedstawicielstwa Komisji Europejskiej w Warszawie, Urzędu Marszałkowskiego.

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 lunche, przerwy kawowe, opłatę parkingową.

Adres

ul. dr Michała Grażyńskiego 10

43-450 Ustroń

woj. śląskie

Hotel OLYMPIC****Wellness&SPA – najlepiej oceniany czterogwiazdkowy hotel w Ustroniu z przepięknym nowo otwartym Centrum Wellness (basen, jacuzzi, sauny, siłownia). Luksusowy, urokliwie położony nad rzeką Wisłą, w samym centrum uzdrowiska. Wyróżnia wyśmienitą kuchnią, która zadowoli najbardziej wymagających Gości.

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