



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

Numer usługi 2025/12/30/7829/3232980

2 212,77 PLN brutto  
1 799,00 PLN netto  
184,40 PLN brutto/h  
149,92 PLN netto/h

OŚRODEK SZKOLEŃ  
I INFORMACJI  
"EFFECT" JOANNA  
JAROSZ-OPOLKA

★★★★☆ 4,5 / 5

575 ocen

- 📍 Ustroń
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 12:00 h
- 📅 25.06.2026 do 26.06.2026

## 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

19-06-2026

### 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	<ul style="list-style-type: none"><li>-omawia zasady zarządzania poziomem emocjonalnym i myślowym poprzez wyłączenie negatywnych myśli i emocji w trudnych sytuacjach i chwilach stresu</li><li>-omawia jak aktywizować główne ośrodki nerwowe i dokrewne poprzez ćwiczenia ruchowe</li><li>-omawia jak stosować ćwiczenia oddechowe i wizualizacje</li><li>- omawia sposoby harmonizowania układu nerwowego określonymi częstotliwościami dźwięku</li></ul>	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje trening decyzji krytycznych w pracy menedżera	<ul style="list-style-type: none"><li>- omawia jak kontrolować układ nerwowy w sytuacjach podejmowana ekstremalnych decyzji menedżerskich</li><li>- omawia jak rozkodować informacje werbalne i pozawerbalne rozmówcy</li><li>- omawia jak niwelować negatywne stany emocjonalne w czasie podejmowania decyzji krytycznych wg brytyjskiego MI6</li><li>-określa jak rozpoznać typy osobowości rozmówców w celu maksymalizacji skuteczności własnej podczas rozmowy</li></ul>	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki retoryczne w dialogu zawodowym	<ul style="list-style-type: none"><li>-omawia jak rozpoznać wewnętrzne nastawienie rozmówcy poprzez analizę napięcia układu mięśniowego</li><li>- omawia jak używać metod przesłuchań Buckleya w zastosowaniu do relacji interpersonalnych w pracy zawodowej</li><li>-omawia jak wykorzystać systemy perswazyjnego rozmówcy przeciw niemu samemu</li><li>-omawia jak prowadzić rozmowy biznesowe z użyciem zaawansowanych narzędzi , polegających na stosowaniu zabiegów słownych i „pułapek” lingwistycznych</li></ul>	Test teoretyczny

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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 dokrewny 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 nierozziwne: 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 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 zaszczerpione 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.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 11</b> Stres i wypalenie zawodowe oraz kontrola emocji w pracy menedżera- część I-wykład	Jacek Ponikiewski	25-06-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 11</b> Stres i wypalenie zawodowe- przerwa	Jacek Ponikiewski	25-06-2026	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 11</b> Stres i wypalenie zawodowe oraz kontrola emocji w pracy menedżera- część II-wykład	Jacek Ponikiewski	25-06-2026	10:45	12:15	01:30
<b>4 z 11</b> Stres i wypalenie zawodowe- przerwa	Jacek Ponikiewski	25-06-2026	12:15	12:30	00:15
<b>5 z 11</b> Stres i wypalenie zawodowe oraz kontrola emocji w pracy menedżera- część III-wykład	Jacek Ponikiewski	25-06-2026	12:30	13:45	01:15
<b>6 z 11</b> Stres i wypalenie zawodowe- przerwa	Jacek Ponikiewski	25-06-2026	13:45	14:30	00:45

Przedmiot / temat	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	Jacek Ponikiewski	25-06-2026	14:30	16:15	01:45
8 z 11 Stres i wypalenie zawodowe oraz kontrola emocji w pracy menedżera- część I-wykład	Jacek Ponikiewski	26-06-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 11 Stres i wypalenie zawodowe- przerwa	Jacek Ponikiewski	26-06-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 11 Stres i wypalenie zawodowe oraz kontrola emocji w pracy menedżera- część II-wykład	Jacek Ponikiewski	26-06-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 11 Stres i wypalenie zawodowe- WALIDACJA-test	-	26-06-2026	12:15	12:30	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 212,77 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 799,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	184,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	149,92 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.

Zwolnienie z podatku VAT zgodnie z § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień/ Dz. U. z 2013r. poz. 1722 z późn. zm.

Zwolnienie dotyczy tylko w przypadku dofinansowania w min. 70%

## 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](mailto:effect@effect.edu.pl)

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