

Zarządzanie stresem i emocjami

Narzędzia redukcji stresu połączone z wiedzą o fizycznych i emocjonalnych aspektach pracy ze stresem i emocjami.

Zapraszamy do udziału w warsztacie, podczas którego uczymy, jak odczytywać przyczyny doświadczanego stresu, rozpoznawać jego sygnały i przebieg reakcji stresowej, aby świadomie na nie reagować lub zapobiegać.

Warsztaty oparte są na koncepcji holistycznego patrzenia na człowieka – odnoszą się do integracji umysłu, emocji, ciała i wartości.

STRUKTURA SZKOLENIA „Zarządzanie stresem i emocjami”

Szkolenie składa się łącznie z 17 godzin edukacyjnych.

Realizacja wyłącznie w formie stacjonarnej.

- **GŁÓWNY MODUŁ SZKOLENIOWY**, czyli 2 dni warsztatów szkoleniowych realizowanych w centrum szkoleniowym w Warszawie, w godzinach 9.00 - 17.00.
- **ZDALNY WARSZTAT UZUPEŁNIAJĄCY** to 1 godzinny warsztat prowadzony na platformie **Zoom**, którego celem jest omówienie dodatkowych metod i technik zarządzania stresem i emocjami w odniesieniu do doświadczeń wynikających z praktyki uczestników. Warsztat odbywa się około 2 tygodnie po głównym module szkoleniowym (60 min.), jest nagrywany wyłącznie audio z możliwością dostępu do odsłuchu nagrania przez 6 miesięcy po szkoleniu.
- Praca w parach z innymi uczestnikami szkolenia – możliwość praktycznego zastosowania nabytej wiedzy i umiejętności oraz omówienia doświadczeń i otrzymania wskazówek rozwojowych od trenera szkolenia.

Grupa szkoleniowa liczy maksymalnie 12 osób.

ZAKRES MERYTORYCZNY SZKOLENIA:

Część 1 – JA w stresie

- **ZARZĄDZANIE STRESEM:**
- Czym jest reakcja stresowa i stresor.
- Model stresu Lazarusa czyli transakcyjna teoria stresu (subiektywność, rola zasobów, dynamiczność procesu).
- Fazy stresu (faza alarmowa, faza odporności, faza wyczerpania) i ewolucyjna funkcja.
- **Model “kajzerki poznawczo – behawioralnej”** – narzędzie służące do rozbijania problematycznych myśli (emocje, myśli, zachowania i reakcje fizjologiczne) – ćwiczenie zastosowania.
- **Mindfulness i praca z ciałem** – praktyczne narzędzia wspierające radzenie sobie ze stresem.
- **ZARZĄDZANIE EMOCJAMI** oraz **praca nad myślami automatycznymi** (szybkie, spontaniczne i często nieuświadomione reakcje myślowe).
- **Budowanie świadomości mocnych stron** i obszarów do rozwoju – **praca w modelu PIES**.
- Różnorodność reakcji stresowych – jak z nich korzystać (ćwiczenie).

Część 2 – JA i inni w stresie

- Stres a aktywne działanie – **zmniejszanie napięcia podczas stresu**.
- Style radzenia sobie ze stresem.
- **Metody stopniowania gniewu**.
- Asertywna odmowa – narzędzie do stawiania granic w relacjach z innymi.
- Podsumowanie omawianych metod i technik.

REZULTATY UCZESTNICTWA:

- Dowiesz się po co ewolucja wyposażała nas w stres i co z tego wynika dla Ciebie;
- Sprawdzisz swój audyt energii osobistej, oraz w jaki sposób wzmacniać jego elementy;
- Zrozumiesz, co jest Twoją mocną stroną, a co ograniczeniem w sytuacjach stresowych i jak możesz nad tym pracować;
- Zrozumiesz powiązanie między emocjami, przekonaniami, ciałem i Twoimi decyzjami w sytuacjach stresowych;
- Nauczysz się podejmować świadome decyzje - wybierać zamiast biernie reagować;
- Będziesz umieć w konstruktywny sposób radzić sobie z gniewem;
- Poznasz narzędzia i techniki zarządzania stresem i negatywnymi emocjami;
- Nauczysz się odmawiać w stresujących sytuacjach tak, aby zadbać o siebie, a zarazem o relacje z innymi.

ZESPÓŁ TRENERSKI PROGRAMU:



Renata Grelewicz
Psycholożka, Coach ICF PCC, Trenerka Biznesu

Coach, trenerka biznesu z kilkunastoletnią praktyką menedżerską oraz zapleczem psychologicznym. Posiada ponad 10 lat doświadczenia kierowniczego w branży finansowej i informatycznej, gdzie odpowiadała za kreowanie i realizację polityki personalnej. Tworzyła i wdrażała od podstaw procesy HR i administracji personalnej. Zainicjowała i zaimplementowała model zarządzania przez cele dla kadry zarządzającej (MBO) w powiązaniu z systemem motywacyjnym. Budowała programy rozwojowe dla talentów, kadry menedżerskiej wyższego i średniego szczebla opartych na wskaźnikach biznesowych.

Jest autorką licznych inicjatyw i programów wspierających budowę kultury organizacyjnej i zarządzania zmianą. Kilkakrotnie uzyskała tytuł Inwestora w Kapitał Ludzki, Solidnego Pracodawcy, Firmy Fair Play.

Wspiera menedżerów w rozwijaniu autentycznego przywództwa, w tym budowania i motywowania zespołu, delegowania zadań, komunikacji i udzielania informacji rozwojowej. Prowadzi również procesy rozwojowe w obszarze zarządzania karierą, zarządzania zmianą oraz wypalenia zawodowego.



Joanna Kuźma - Wszyńska
Psycholożka, Trenerka Biznesu

Absolwentka studiów psychologicznych ze specjalnością Wspierania Rozwoju i Kształcenia. W CoachWise pracuje, jako Koordynator ds. Projektów Rozwojowych oraz trener. Na co dzień konstruuje, realizuje i monitoruje programy rozwojowe w ścisłej współpracy z Klientami Korporacyjnymi. Jest w trakcie Szkoły Warsztatu i Treningu Psychologicznego w Ośrodku Intra oraz ukończyła program MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

Specjalizuje się w tematyce stresu, zarządzania emocjami i elementach treningu asertywności.

CERTYFIKAT:

Absolwenci szkolenia „Zarządzanie stresem i emocjami” otrzymują certyfikat potwierdzający ukończenie programu.

WARUNKI UDZIAŁU:

Cena katalogowa programu **stacjonarnego**: 1 900,00 PLN netto (+23% podatku VAT)

Rabat - 5% dostępny jest dla dokonujących zgłoszenia na 21 dni przed terminem szkolenia.

Osobom indywidualnym i mniejszym organizacjom wystawiamy fakturę proformę z 7 dniowym terminem płatności od daty przesłania wypełnionego formularza zgłoszeniowego. Faktura VAT wystawiana jest w ciągu 7 dni od daty zaksięgowania wpłaty na naszym koncie.

Dużym organizacjom wystawiamy fakturę Vat po pierwszym warsztacie szkoleniowym z 21 dniowym terminem płatności.

Potwierdzeniem dokonania rezerwacji miejsca i zawarcia umowy na realizację usługi szkoleniowej z CoachWise S.A. jest przesłanie wypełnionego formularza zgłoszeniowego.

NAJBLIŻSZY TERMIN PROGRAMU:

24 – 25 kwietnia 2025, godz. 9.00 – 17.00 (stacjonarnie, Warszawa)

CHĘTNIE ODPOWIEMY NA DODATKOWE PYTANIA:

Dział Szkoleń Otwartych / tel. +48 22 848 05 51, szkolenia@coachwise.org

Bożena Prędkopowicz / Menedżer Akademii CoachWise™ /
603 805 695, b.predkopowicz@coachwise.org

Lucyna Biardzka / Koordynator Szkoleń /
605 836 084 / l.biardzka@coachwise.org



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Posiadamy Certyfikat SUS2.0 oraz wpis do **Bazy Usług Rozwojowych PARP**, który umożliwia otrzymanie dofinansowania ze środków publicznych oraz funduszy unijnych. W ten sposób można pozyskać do **80% dofinansowania na prowadzone przez nas programy szkoleniowe.**

Dowiedz się więcej: <https://www.coachwise.org/dofinansowanie-szkolen-baza-uslug-rozwojowych/>