

We Make You Grow!

Nasza wiedza wspiera Twój biznes.



Polska Izba Firm
Szkoleniowych



Standard Usług
Szkoleniowo-Rozwojowych



ZESKANUJ I SPRAWDŹ



SZKOLENIA OTWARTE

Firma szkoleniowa Human Skills

Akademia Dobrostanu

**Kompleksowy cykl szkoleń dla pracowników,
który pozwala zdobyć wiedzę i umiejętności
niezbędne do zadbania o swój dobrostan.**

Grow!



Human Skills

We Make You Grow

Strona | 1

DLACZEGO HUMAN SKILLS?

Od kilkunastu lat wspieramy w rozwoju Klientów B2B oraz B2C organizując szkolenia, warsztaty, kursy, czy indywidualne konsultacje. To ogromne doświadczenie i ciągła otwartość na zmiany sprawia, że co roku przechodzimy audyt oraz certyfikację **DEKRA Certification**, będąc w gronie **najlepszych firm szkoleniowych w Polsce**. Należymy do **Polskiej Izby Firm Szkoleniowych** działając zgodnie ze **Standardami Usług Szkoleniowych SUS**. Co roku aktualizujemy nasze usługi w **Rejestrze Instytucji Szkoleniowych RIS**. Współpracujemy z **Krajowym Funduszem Szkoleniowych KFS** oraz **Bazą Usług Szkoleniowych BUR**.

TU ZAPŁACISZ KARTĄ



Nasze logo to **cztery postaci, pomiędzy którymi powstaje kształt puzzla** – kluczowego elementu w budowaniu spójnej całości. Ten symbol ma dla nas ogromne znaczenie, bo prezentuje jednocześnie **siłę indywidualności**, jak i **zespołowy potencjał**. Jako firma szkoleniowo-doradcza dostarczamy sprawdzone i skuteczne usługi rozwojowe, mając zawsze na uwadze najwyższe standardy branży szkoleniowej oraz **indywidualne potrzeby naszych Klientów**. U nas każdy Klient oraz Uczestnik znajdzie przestrzeń, **by wzmacniać swoje kompetencje w zgodzie z własnym stylem działania**. Prowadzimy również projekt [Sukces Kobiety Biznesu](#).

Motywe przewodnim naszej firmy są **4 energie** znane z wielu narzędzi diagnostycznych, jakimi dysponujemy: **Extended DISC, Insights Discovery, FRIS, Maxi DISC, kolory osobowości czy test kolorów Hartmana**. To za pomocą tych narzędzi nasi Klienci **odkrywają swoje mocne strony, wyjątkowe talenty oraz obszary do wzmocnienia**.

- **Energia Czerwona**, bo liczy się nastawienie na **cel** oraz **efekty** naszych Klientów.
- **Energia Niebieska**, bo działamy zawsze w oparciu o **wiedzę** i sprawdzone merytoryczne rozwiązania.
- **Energia Zielona**, bo stawiamy na **zespół**, który pracuje z pasją.
- **Energia Żółta**, bo czerpiemy **inspiracje** z globalnych trendów i innowacji.

Podstawą skuteczności naszych działań szkoleniowych jest nie tylko zaufanie Klientów poparte licznymi [referencjami, wyróżnieniami ekspertów](#), lecz także wewnętrzny system oceny oparty m.in. o **Model Kirkpatricka** – bo liczą się rezultaty.

Do powstania naszego hasła przewodniego: **„We Make You Grow”** zainspirowali nas nasi Klienci i historia każdego, wspólnie wypracowanego sukcesu. Realizujemy projekty rozwojowe tak, **aby przełożyć „Make” na „Grow”**, stale weryfikując propozycje w ramach katalogu naszych usług o najskuteczniejsze i niezawodne rozwiązania.

POZYSKAJ DOFINANSOWANIE DO SZKOLEŃ

[KFS: SPRAWDŹ LINK](#)

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.

(22) 224 21 95-6

+48 603 906 655

biuro@humanskills.pl

www.humanskills.pl



Human Skills

We Make You Grow

Strona | 2

SPIS TREŚCI

Co to jest Akademia Dobrostanu?	4
Dla kogo cykl Akademii Dobrostanu będzie idealny?	4
Tak wyglądają nasze szkolenia z cyklu Akademii Dobrostanu:	5
Dlaczego warto szkolić się w pełnym cyklu Akademii Dobrostanu?	6
Korzyści Akademii Dobrostanu	6
Jak wygląda Akademia Dobrostanu?	7
Etap 1: Zarządzanie stresem w pracy	8
Etap 2: Zarządzanie emocjami.....	11
Etap 3: Odporność psychiczna	14
Etap 4: Work-Life Balance – Równowaga Praca-Życie: Integracja sfer zawodowej i osobistej	17
Etap 5: Jak czerpać z pracy więcej satysfakcji i radości – Job Crafting w praktyce	20
Etap 6: Jak skutecznie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu? – Syndrom Burnout.....	22
Etap 7: Sztuka Wyciszania: Trening Relaksacyjny.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Informacje Organizacyjne.....	25

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.

(22) 224 21 95-6

+48 603 906 655

biuro@humanskills.pl

www.humanskills.pl



Human Skills

We Make You Grow

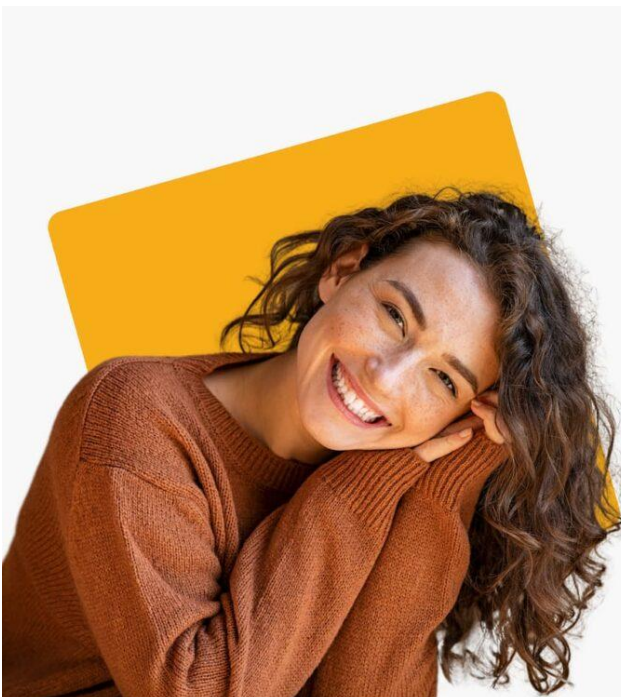
Strona | 3

KOMPLEKSOWY CYKL SZKOLEŃ DLA PRACOWNIKÓW, KTÓRY POZWALA ZDOBYĆ WIEDZĘ I UMIEJĘTNOŚCI NIEZBĘDNE DO ZADBANIA O SWÓJ DOBROSTAN: AKADEMIA DOBROSTANU

Współczesny świat biznesu jest niezwykle dynamiczny, zmienny i zróżnicowany. Umiejętność zarządzania stresem i emocjami oraz dbanie o dobrostan stają się kluczowym elementem utrzymania zdrowia psychicznego i fizycznego. To już nie tylko trend na rynku, ale konieczność, która przekłada się na lepsze wyniki zawodowe, budowanie zdrowych relacji i większą radość z życia.

Troska o zdrowie i dobre samopoczucie pracowników zaczyna być także [regulowana przez prawo i unijne dyrektywy](#), stając się inwestycją w efektywność pracowników.

Nasze szkolenia i warsztaty wellbeingowe z cyklu **Akademii Dobrostanu** są odpowiedzią na rosnące zapotrzebowanie na umiejętności, które pomagają radzić sobie z pracą pod presją czasu, poprawiają jakość życia i wspierają rozwój osobisty. Zapraszamy do udziału w programach, które pomogą Tobie i Twojemu zespołowi zbudować trwały fundament dobrostanu w życiu zawodowym i prywatnym.



AKADEMIA DOBROSTANU

Twój powrót do równowagi

- stacjonarnie
- on-line

www.humanskills.pl

Zadbaj o dobrostan swój i swojego zespołu. Realizuj zakładane cele, równocześnie dbając o zdrowie i samopoczucie dzięki Akademii Dobrostanu.

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.

(22) 224 21 95-6

+48 603 906 655

biuro@humanskills.pl

www.humanskills.pl



Human Skills

We Make You Grow

CO TO JEST AKADEMIA DOBROSTANU?

Akademia Dobrostanu to starannie skomponowany cykl szkoleń dedykowanych pracownikom każdego szczebla, który **w kompleksowy sposób dba o rozwój umiejętności i kompetencji koniecznych do zadbania o swoje samopoczucie w życiu zawodowym i prywatnym.**

Akademia Dobrostanu wszechstronnie wspiera dobrostan psychologiczny zabezpiecza przed wypaleniem zawodowym, przeciążeniem w pracy i pomaga świadomie zarządzać swoją energią.

Nasze szkolenia i warsztaty podejmujące tematykę well-beingu pozwolą Ci łatwiej podjąć wyzwanie zachowania balansu między pracą a sferą osobistą, umożliwią uzyskanie harmonii, utrzymanie dobrej kondycji psychicznej i fizycznej oraz motywacji do działania.

Program Akademii Dobrostanu został stworzony przez naszych trenerów: **Tomasz Delmaczyński, Joanna Dolińska, Izabela Chojnacka-Naskręt** oraz innych ekspertów. Dedykowani do projektu trenerzy, to osoby z dużym doświadczeniem i wiedzą w tematyce well-beingu, self-care i self-love, odporności psychicznej, komunikacji oraz zarządzania stresem i emocjami.

DLA KOGO CYKL AKADEMII DOBROSTANU BĘDZIE IDEALNY?

Akademia Dobrostanu to cykl szkoleń, które polecamy:

- **Liderom, Menedżerom wyższego i średniego szczebla**, którzy chcą zadbać o swój dobrostan i swojego zespołu, a ponadto wdrażać dobre praktyki w organizacji. Program Akademii Dobrostanu pomaga również zadbać o swoją odporność psychiczną i niezbędną dla efektywności zawodowej – regenerację.
- **Początkującym Menedżerom, Pracownikom na różnych szczeblach kariery**, aby zdobyć niezbędną wiedzę, jak świadomie zarządzać swoją energią, radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami oraz budować swoją siłę, odporność psychiczną i przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu.

Grow!



Human Skills

We Make You Grow

Strona | 5

TAK WYGLĄDAJĄ NASZE SZKOLENIA Z CYKLU AKADEMII DOBROSTANU:

Program Akademii Dobrostanu został stworzony przez naszych trenerów: Tomasz Delmaczyński, Joanna Dolińska, Izabela Chojnacka-Naskręt oraz innych ekspertów. Dedykowani do projektu trenerzy, to osoby z dużym doświadczeniem i wiedzą w tematyce well-beingu, self-care i self-love, odporności psychicznej, komunikacji oraz zarządzania stresem i emocjami.



Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.

(22) 224 21 95-6

+48 603 906 655

biuro@humanskills.pl

www.humanskills.pl



Human Skills

We Make You Grow

Strona | 6

DLACZEGO WARTO SZKOLIĆ SIĘ W PEŁNYM CYKLU AKADEMII DOBROSTANU?

- **Cykl szkoleń Akademia Dobrostanu gwarantuje kompleksowe ujęcie i pozwala wzmocnić wiedzę, umiejętności i postawy związane z dbaniem o dobrostan.**
- Szkolenia wchodzące w skład Akademii Dobrostanu **dopełniają się wzajemnie** i rozszerzają wiedzę kluczową dla skutecznego dbania o zdrowie oraz przeciwdziałanie wypaleniowi zawodowemu – zyskujesz dostęp **do całości programów pomagających zadbać o zdrowie psychiczne i fizyczne.**
- Akademia Dobrostanu oferuje szkolenia mające zindywidualizowany charakter, które są dostosowywane do Twoich potrzeb szkoleniowych. Każde szkolenie rozpoczyna się diagnozą potrzeb Uczestników.
- Kupujesz cykl szkoleń Akademii Dobrostanu **w atrakcyjnej, preferencyjnej cenie.** Zakup całego cyklu pozwala oszczędzić budżet szkoleniowy w wysokości kilkuset złotych.

KORZYŚCI AKADEMII DOBROSTANU

Korzyści Akademii Dobrostanu Dla Pracownika	Korzyści Akademii Dobrostanu Dla Firmy
✓ Rozwiniesz kluczowe kompetencje wspierające jakość życia i rozwój osobisty. ✓ Zdobędziesz praktyczną wiedzę i umiejętności w ustrukturyzowanym procesie nauki. ✓ Wzmocnisz pewność siebie, kompetencje leaderskie i autorytet. ✓ Zyskasz zaufanie zespołu i gotowość do wyzwań zawodowych. ✓ Otrzymasz certyfikaty potwierdzające Twoje umiejętności. ✓ Nawiążesz wartościowe kontakty z pracownikami różnych branż. ✓ Staniesz się świadomym liderem i specjalistą ds. dobrostanu w organizacji.	✓ Ograniczysz wypalenie zawodowe i zwiększysz dobrostan pracowników. ✓ Obniżysz koszty szkoleń dzięki preferencyjnej cenie programu. ✓ Poprawisz stabilność zatrudnienia i zaangażowanie zespołu. ✓ Wzmocnisz konkurencyjność i zdolność firmy do adaptacji. ✓ Zwiększysz efektywność i motywację pracowników. ✓ Przygotujesz organizację na dynamiczne zmiany rynkowe. ✓ Zbudujesz wizerunek pracodawcy dbającego o rozwój i dobrostan zespołu.



Human Skills

We Make You Grow

Strona | 7

JAK WYGLĄDA AKADEMIA DOBROSTANU?

Akademia Dobrostanu to cykl szkoleń, które proponujemy w formie stacjonarnej w centrum Warszawy lub szkoleń na żywo w formie on-line.

Po każdej realizacji Uczestnik otrzymuje certyfikat zgodny ze Standardami Usług Szkoleniowych SUS 3.0 potwierdzający nabycie kompetencji z tematu przebytego szkolenia.

Akademia Dobrostanu ułożona jest w cykl składający się ze szkoleń, które uzupełniają się, pogłębiają wiedzę oraz umiejętności w zakresie profilaktyki przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu oraz dbania o dobrostan własny i swoich pracowników. Szkolenia można realizować zgodnie z zaproponowaną kolejnością lub uczestnicząc wyłącznie w wybranych tematach.

AKADEMIA DOBROSTANU

6 ETAPOWA ŚCIEŻKA ROZWOJU
KOMPETENCJI Z ZAKRESU WELLBEINGU



1

ZARZĄDZANIE STRESEM

Zrozum stres i przejmij nad nim kontrolę. Naucz się redukować napięcie, by czerpać **więcej satysfakcji z pracy i życia** – na co dzień.

2

ZARZĄDZANIE EMOCJAMI

Świadomie **zarządzaj emocjami**, zamiast pozwalać im zarządzać Tobą. **Zyskaj kontrolę i spokój w każdej sytuacji** – niezależnie od roli, jaką pełnisz.

3

BUDOWANIE ODPORNOŚCI
PSYCHICZNEJ Z BADANIEM
MTQ PLUS

Wzmocnij swoją **odporność psychiczną** i stawiaj czoła wyzwaniom z pewnością siebie. Odkryj techniki, które pomogą Ci **osiągnąć elastyczność i wewnętrzną siłę**.

4

WORK- LIFE BALANCE-
RÓWNOWAGA PRACA-ŻYCIE

Odkryj skuteczne strategie **zarządzania czasem, stawiania granic** i łączenia pracy z życiem prywatnym w **harmonijny sposób**.

5

JOB- CRAFTING-
KSZTAŁTOWANIE PRACY

Nadaj pracy **nowy sens**. Odkryj, jak **kształtować zadania, relacje i sposób działania**, by czerpać więcej satysfakcji i zaangażowania każdego dnia.

6

JAK SIĘ NIE WYPALIĆ-
PROFILAKTYKA WYPALENIA
ZAWODOWEGO

Pracuj z energią, nie na rezerwie. Poznaj skuteczne sposoby **zapobiegania wypaleniu zawodowemu** i dbaj o swoją odporność psychiczną na co dzień.

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.

(22) 224 21 95-6

+48 603 906 655

biuro@humanskills.pl

www.humanskills.pl



ETAP 1: ZARZĄDZANIE STRESEM W PRACY

Jakie korzyści oferuje otwarte szkolenie „Zarządzanie stresem w pracy”:

- Zwiększenie odporności na stres – Uczestnicy nauczą się rozpoznawać źródła stresu i stosować sprawdzone techniki, które pomogą im radzić sobie z napięciem zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym.
- Poprawa efektywności zawodowej – Dzięki nauce zarządzania stresem, kursanci będą mogli pracować w sposób bardziej zorganizowany i spokojny, co wpłynie na ich efektywność i jakość pracy.
- Lepsze zarządzanie emocjami – Szkolenie pomoże w opanowywaniu emocji w sytuacjach stresujących, co wpłynie na poprawę relacji interpersonalnych w pracy.
- Poprawienie jakości życia – Dzięki technikom relaksacyjnym i mindfulness uczestnicy nauczą się redukować stres, co pozwoli im poprawić ogólne samopoczucie i równowagę między pracą a życiem osobistym.
- Wzrost świadomości ciała i umysłu – Kursanci będą mieli okazję poznać techniki relaksacyjne i terapeutyczne (np. masaż, muzykoterapia, arteterapia) oraz nauczyć się słuchać swojego ciała, co pozwoli na redukcję napięcia i poprawę dobrostanu.
- Opracowanie indywidualnych planów działania – Na zakończenie szkolenia uczestnicy stworzą osobiste plany działania, które pozwolą im wprowadzić zdobytą wiedzę i umiejętności w codzienne życie zawodowe i prywatne.

Otwarte szkolenie „Zarządzanie stresem w pracy” wyposaży Cię w aktualną, wnikliwą wiedzę o:

- Technikach radzenia sobie ze stresem.
- Efektywności osobistej – w jaki sposób radzić sobie z bieżącym stresem, ale także zbudować długofalową odporność na sytuacje stresogenne. Dzięki zdobytej wiedzy łatwiej będzie Ci zarządzać trudnymi sytuacjami i dbać o swoje samopoczucie.

Prezentowane szkolenie pozwala nabyć praktyczne umiejętności:

- Rozumienia mechanizmów stresu – Kursanci zdobędą wiedzę na temat przyczyn stresu w życiu zawodowym i prywatnym, a także nauczą się rozpoznawać różne reakcje na stres, takie jak psychosomatyczne, emocjonalne czy poznawcze.
- Opanowania technik zarządzania stresem – Uczestnicy poznają skuteczne narzędzia i techniki radzenia sobie ze stresem, takie jak reframing, mindfulness, czy techniki oddechowe, które pozwolą im efektywnie redukować napięcie w pracy i w życiu osobistym.
- Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu – Dzięki zastosowaniu holistycznych metod, uczestnicy nauczą się zapobiegać wypaleniu zawodowemu, poprzez lepsze zarządzanie stresem oraz wypracowanie zdrowych rytuałów przejścia między pracą a domem.
- Zwiększenia poczucia kontroli – Uczestnicy zdobędą umiejętności, które pomogą im lepiej radzić sobie z czynnikami stresogennymi, dzięki czemu poczują większą kontrolę nad swoim życiem zawodowym i prywatnym.



Human Skills

We Make You Grow

Szkolenie z obszaru Akademii Dobrostanu „Zarządzanie stresem w pracy” pogłębia kompetencje związane z:

- Zarządzaniem stresem.
- Efektywnością zawodową.
- Samoświadomością.

Metody pracy:

Program realizowany jest metodą warsztatową, zgodnie z cyklem Kolba (doświadczenie – refleksja – teoria – planowanie). Uczestnicy pracują w oparciu o:

- Ćwiczenia indywidualne i grupowe.
- Symulacje, case studies, odgrywanie ról.
- Analizy praktycznych przypadków, burze mózgów oraz testy wiedzy.
- Analizy nagrań video i nagrań telefonicznych.

PROGRAM SZKOLENIA

09:00 – 09:30 Rozpoczęcie kursu. Omówienie celów kursu z weryfikacją potrzeb Kursantów rozpoczynających trening interpersonalny – szkolenie z zarządzania stresem.

09:30 – 11:00 Moduł I. Zarządzanie stresem w pracy – wprowadzenie

- Dlaczego się stresujemy? Geneza stresu w życiu zawodowym i prywatnym.
- Reakcje na stres – psychosomatyczne, emocjonalne i poznawcze.
- Dystres i eustres – rola stresu.
- Trzy fazy stresu wg H. Selye.
- Stresory w życiu prywatnym i zawodowym – lista Holmesa i Rahe’a.
- Wpływ osobowości a reakcje na stres – analiza indywidualna.
- Jak świadomość stylów komunikacji obniża poziom stresu? Model DISC.

11:00 – 11:15 Przerwa

11:15 – 13:00 Moduł II. Zarządzanie stresem w pracy – techniki zarządzania stresem (interpretacja a myśl)

- Arkusz Racjonalnej Terapii Zachowań wg. M. C. Maultsby’ego.
- Okiełznanie myśli automatycznych w sytuacjach stresujących – case study.
- Reframing – „przeramowanie” myśli (technika ABC).
- Jak pracować z perfekcjonizmem wg modelu S. Martin?
- Poczucie wpływu – co mogę kontrolować, a co jest poza moim wpływem? Analiza potencjału.



Human Skills

We Make You Grow

Strona | 10

- Osiem O – holistyczne podejście do profilaktyki wypalenia.
- Technika mindfulness – znajdowanie spokoju w sobie – praktyka medytacji i uważności.
- Metoda odliczania 4x7x8
- Rytuały przejścia praca – dom.

13:00 – 13:40 Przerwa obiadowa

13:40 – 14:45 Moduł III. Zarządzanie stresem w pracy. Techniki zarządzania stresem (przegląd metod terapeutycznych dla ciała i umysłu).

- Odżywianie – zdrowa dieta.
- Rola snu w niwelowaniu stresu – jak zadbać o najlepszą regenerację?
- Muzykoterapia – odprężająca technika radzenia sobie ze stresem.
- Aromaterapia – jak naturalne zapachy obniżają poziom napięcia?
- Arteterapia – wykorzystanie sztuki do niwelowania napięcia.
- Zasady odreagowania napięcia – przegląd technik.
- Relaksacja poprzez świadomy oddech – głębokie oddychanie i medytacja swobodnego oddechu (inspiracje W. Hoffa).

14:45 – 15:00 Przerwa

15:00 – 15:40 Moduł IV. Zarządzanie stresem w pracy. Techniki zarządzania stresem (ciało – uwolnienie napięcia i relaksacja c.d.)

- Kontakt z ciałem. Techniki uważności na reakcje naszego ciała.
- Techniki automasażu
- Masaż relaksacyjny – dlaczego warto z niego korzystać?
- Relaksacja progresywna Jacobsona – ćwiczenie relaksujące mięśnie i umysł.

15:40 – 16:00 Zakończenie kursu.

Szkolenie „Zarządzanie stresem w pracy” kończy się przygotowaniem osobistych planów działania przez Kursantów oraz podsumowaniem najważniejszych zagadnień omawianych w trakcie szkolenia. Zdolności interpersonalne zdobyte w czasie warsztatów Kursanci będą mogli udokumentować certyfikatem potwierdzającym ukończenie profesjonalnego kursu w Human Skills.

[Sprawdź szczegóły programu i znajdź dogodny termin.](#)



Human Skills

We Make You Grow

Strona | 11

ETAP 2: ZARZĄDZANIE EMOCJAMI

Jakie korzyści oferuje otwarte szkolenie „Zarządzanie emocjami w pracy”:

- Rozwinięcie samoświadomości emocjonalnej – Uczestnicy szkolenia nauczą się rozpoznawać i zrozumieć swoje emocje oraz odkrywać, jakie potrzeby za nimi stoją, co pozwoli na lepsze zarządzanie emocjami w kontekście zawodowym.
- Opanowanie technik zarządzania emocjami – Kursanci zdobędą praktyczne narzędzia, które pozwolą im skutecznie zarządzać swoimi emocjami, w tym podczas trudnych sytuacji i konfliktów w pracy.
- Zrozumienie roli emocji w komunikacji i relacjach – Uczestnicy nauczą się, jak emocje wpływają na komunikację z innymi oraz jak budować zdrowe relacje interpersonalne, dostosowując swoje podejście do różnych typów osobowości.
- Zwiększenie efektywności w pracy – Dzięki opanowaniu technik zarządzania emocjami, kursanci poprawią swoją zdolność do podejmowania racjonalnych decyzji, zarządzania stresem i utrzymywania pozytywnej atmosfery w zespole.
- Rozwój umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami w sytuacjach zawodowych – Uczestnicy poznają skuteczne metody pracy z emocjami, takie jak techniki relaksacyjne, automasaż czy mentalne ćwiczenia, które pomogą im opanować emocje w sytuacjach kryzysowych.
- Poprawa zdrowia psychicznego i fizycznego – Poznanie technik relaksacyjnych i pracy z ciałem pozwoli uczestnikom na redukcję napięcia, co pozytywnie wpłynie na ich zdrowie psychiczne oraz fizyczne.
- Opracowanie indywidualnych planów działania – Na zakończenie szkolenia uczestnicy stworzą indywidualne plany działania, które pozwolą im wdrożyć zdobytą wiedzę w codzienne życie zawodowe.

Otwarte szkolenie „Zarządzanie emocjami w pracy” wyposaży Cię w aktualną, wnikliwą wiedzę o:

- Technikach radzenia sobie z emocjami
- Efektywności osobistej – w jaki sposób radzić sobie z różnymi emocjami. Dzięki zdobytej wiedzy łatwiej będzie Ci zarządzać trudnymi sytuacjami i emocjami, jak również dbać o swoje samopoczucie.

Grow!



Human Skills

We Make You Grow

Prezentowane szkolenie pozwala nabyć praktyczne umiejętności:

- Zwiększenia kontroli nad emocjami – Uczestnicy nauczą się rozpoznawać i skutecznie zarządzać swoimi emocjami, co pozwoli im działać bardziej świadomie i z większą pewnością siebie w pracy.
- Poprawy komunikacji interpersonalnej – Dzięki znajomości modeli komunikacji, jak np. DISC, kursanci będą mogli lepiej dostosować swoje zachowanie do różnych typów osobowości, co pozytywnie wpłynie na jakość relacji zawodowych.
- Lepszego radzenia sobie w trudnych sytuacjach – Kursanci będą potrafili skutecznie radzić sobie z emocjami w stresujących sytuacjach, co ułatwi im rozwiązywanie konfliktów i podejmowanie decyzji pod presją.
- Zarządzania emocjami pomoże uczestnikom efektywniej współpracować z innymi, budować pozytywne relacje w zespole i tworzyć wspierającą atmosferę w pracy.
- Radzenia sobie z trudnymi emocjami w sytuacjach zawodowych.

Szkolenie z obszaru Akademii Dobrostanu „Zarządzanie emocjami w pracy” pogłębia kompetencje związane z:

- Zarządzaniem emocjami.
- Efektywnością zawodową.
- Samoświadomością.

W jakich wyzwaniach pomoże Ci to szkolenie?

Warsztaty te uczą rozpoznawania i kontrolowania emocji. Uczestnicy dowiedzą się, jak radzić sobie z trudnymi emocjami i w jaki sposób wykorzystywać je do poprawy relacji interpersonalnych oraz efektywności w pracy.

PROGRAM SZKOLENIA:

09:00 – 09:30 Rozpoczęcie szkolenia: kontrakt, diagnoza i omówienie celów, którym ma służyć trening interpersonalny – szkolenie z zarządzania emocjami. Sprawy organizacyjne.

09:30 – 11:00 Moduł I. Zarządzanie emocjami – samoświadomość

- Plutchik – diady emocjonalne w zarządzaniu emocjami (omówienie).
- Cztery kroki zarządzania emocjami (omówienie).
- Jakich potrzebach mówią moje emocje? (praca na kartach Empatify).
- Tworzenie strategii realizacji niezaspokojonych potrzeb (praca indywidualna).
- Emocje w naszym ciele i ich role, pozytywne i negatywne.
- Czułe punkty a zarządzanie emocjami (ćwiczenie indywidualne, omówienie).
- Wpływ emocji na neurobiologię (case study).
- Trzy mózgi człowieka a zarządzanie emocjami (omówienie teorii P. MacLeana).
- Budowanie świadomości – jak uczymy się wyrażania emocji (omówienie).



Human Skills

We Make You Grow

Strona | 13

11:00 – 11:15 Przerwa

11:15 – 12:45 Moduł II. Zarządzanie emocjami – komunikacja i budowanie relacji

- Komunikacja interpersonalna z określonymi typami ludzi zgodnie z modelem DISC a zarządzanie emocjami (omówienie i ćwiczenia praktyczne).
- Budowanie zdrowych i spokojnych relacji z określonymi typami osobowości (ćwiczenie indywidualne).

12:45 – 13:30 Przerwa obiadowa

13:30 – 15:00 Moduł III. Zarządzanie emocjami – narzędzia radzenia sobie z emocjami w pracy

- Jaka to potrzeba? (praca na kartach Empatify).
- Praca z cieniem – uwalnianie tłumionych emocji wg Davida Hawkinsa (ćwiczenie, omówienie).
- Apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej.
- Techniki zarządzania emocjami: podwójna dysocjacja, ćwiczenie mentalne, helikopter, technika stop (ćwiczenie).
- Techniki „czyszczenia emocji”.
- Umiejętność wyrażania własnych opinii, oczekiwań i potrzeb (praca na kartach Empatify).
- Techniki opanowania emocji podczas konfliktów.
- Techniki automasażu na zmniejszenie napięcia twarzy, szyi, barku i dłoni.
- Trening autogenny Schultza (ćwiczenie relaksacyjne ciało).

15:00 – 16:00 Podsumowanie szkolenia. Zdolności interpersonalne zdobyte w toku warsztatu będą wykorzystane do realizacji zadania podsumowującego warsztat. Kursanci zostaną poproszeni o przygotowanie indywidualnych planów działania.

[Sprawdź szczegóły programu i znajdź dogodny termin.](#)

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.

(22) 224 21 95-6

+48 603 906 655

biuro@humanskills.pl

www.humanskills.pl



Human Skills

We Make You Grow

ETAP 3: ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Cele:

- Pozyskanie wiedzy, czym jest odporność psychiczna.
- Pozyskanie dostępu do normatywnego badania wskazującego Twój aktualny stan odporności psychicznej.
- Pozyskanie indywidualnych wskazówek pozwalających zwiększyć poziom odporności psychicznej.
- Pozyskanie wiedzy na temat tego, jak wpływać na odporność psychiczną otoczenia, w tym również zespołu pracowników.

Głównym celem kursu i poprzedzającego go badania jest rzetelna ocena odporności psychicznej Kursantów ze wskazaniem czynników, od których zależy również efektywność osobista. Szkolenia uczą również, jak umacniać wytrzymałość mentalną ludzi we własnym otoczeniu, np. zarządzanych pracowników czy współpracowników i w ten sposób wpływać na ich skuteczność. Opublikowane na całym świecie badania wskazują, że odporność psychiczna wpływa na około 25% różnicy w wydajności działania, jak również odpowiada w dużym stopniu za nasze dobre samopoczucie.

Korzyści:

- Zbadasz swój indywidualny poziom odporności psychicznej z zastosowaniem normatywnego kwestionariusza MTQ Plus (zaktualizowane MTQ48), który będzie fundamentem Twojej pracy na szkoleniu.
- Określisz jakie wskaźniki Twojej odporności psychicznej, które możesz wzmocnić, aby zwiększona została Twoja efektywność osobista – szkolenie zwiększy więc Twoje możliwości osiągnięcia sukcesu osobistego oraz zawodowego.
- Pozyskasz narzędzia do autocoachingu.
- Dowiesz się, jak możesz wpływać na nastawienie i własne reakcje, by wzmocnić odporność psychiczną i zwiększać swoją skuteczność.
- Pozyskasz rzetelny raport MTQ, który został zaprojektowany do użytku w obszarze rekrutacji i selekcji; coachingu; doradztwa oraz rozwoju pracowników takich, jak: ocena okresowa, przygotowanie do objęcia nowego stanowiska, planowanie ścieżki rozwoju, oceny i rozwoju kandydata w procesach Assessment & Development Centre.
- Opracujesz IPD – indywidualny plan działania wzmocniania odporności psychicznej.
- Dowiesz się, jak wpływać na odporność psychiczną Twojego otoczenia, również zespołu.
- Przygotujesz się do rozwoju zawodowego, również do procesu coachingowego.
- Pozyskasz wsparcie licencjonowanego konsultanta MTQ prowadzącego szkolenie.
- Pogłębisz kompetencje związane z: komunikacją interpersonalną, efektywnością osobistą, zarządzaniem stresem i zarządzaniem emocjami.



[1] Wyniki raportu są oparte na porównaniu rezultatów z wynikami uzyskanymi na próbie osób w populacji ogólnej. Jest to badanie normatywne oparte na standaryzowanej skali i odnoszą się do norm w danej populacji. Dzięki temu, że nie jest to badanie ipsatywne oparte na subiektywnej ocenie własnej osoby; badanie MTQ niezwykle zyskuje jako poważne narzędzie stosowane w biznesie. Jeżeli posiadasz swój raport starszy niż 6 miesięcy, rekomendujemy ponownie wykonanie badania.

Uwaga!

Cena obejmuje udział w całodniowym szkoleniu, materiały szkoleniowe oraz indywidualną konsultację po szkoleniu (termin umawiamy z konsultantem). Badanie MTQ Plus jest uwzględnione w cenie szkolenia.

PROGRAM SZKOLENIA:

Moduł I. Model odporności psychicznej – koncepcja 4C

- Odporność psychiczna – czym jest?
- Jak powstał model odporności psychicznej?
- Czy jest to cecha osobowości, czy cecha, którą można rozwijać oraz wzmacniać?
- Jaki poziom odporności psychicznej jest optymalny?
- Czym jest rezyliencja?
- O czym mówi niski wynik w odporności psychicznej?
- Dlaczego wysoki wynik w odporności psychicznej może być wysokokosztowy?

Moduł II. Model 4C, czyli obszary odporności psychicznej – główne komponenty

- Kontrola (*Control*).
- Zaangażowanie (*Commitment*).
- Wyzwanie (*Challenge*).
- Pewność siebie (*Confidence*).

Moduł III. Kluczowe komponenty głównych wyznaczników modelu 4C i ich korelacje

- Kontrola emocji jako koncepcja inteligentnych emocji.
- Poczucie wpływu na własne życie.
- Zorientowanie na ukończenie zadania.
- Zorientowanie na osiągnięcie celów.
- Nauka przez własne doświadczenie.
- Podejmowanie ryzyka.
- Wiara we własne umiejętności.
- Pewność siebie w relacjach interpersonalnych.



Moduł IV. Narzędzia do wzmacniania odporności psychicznej

- Techniki zarządzania kontrolą np. redefiniowania stref wpływu.
- Techniki kontroli emocji np. rozumienia roli emocji i dobór ich stosowania w kontekście danej sytuacji itp.
- Techniki zwiększania wpływu na własne życie, np. określenia zakresu zadań, określenia zasobów, przekierowanie energii, zrozumienia słabości innych itp.
- Techniki zwiększania zaangażowania, np. zwiększanie optymizmu w działaniu, indywidualne motywatory itp.
- Techniki zwiększania zorientowania na cel np.: pod kątem celów, asertywności w kontekście ilości zadań, ustawienie realistycznych celów, technika SWOT, technika Analizy Pola Sił, orientacji na poziom zmęczenia.
- Techniki zwiększania zorientowania na ukończenie zadania, np. pod kątem analizy potencjału otoczenia oraz czerpania z zasobów innych; stosowanie techniki 5×dlaczego; analizy SWOT, wstępu do zasad zarządzania projektami, rozważenie technik „otwartych drzwi” itp.
- Techniki zwiększania wyzwania np. koncentracji na rozwiązaniach, a nie problemach; zarządzania zamianą; rozumienia krzywej Fischera; rozumienia obaw otoczenia; koncentracji na celach i uważności na ich ilość itp.
- Techniki podejmowania ryzyka np. ocena ryzyka; ocena korzyści; techniki planowania i zarządzania zadaniami w czasie, uważności w komunikacji.
- Techniki nauki przez własne doświadczenia np. diagram Gantta, spotkania, poszerzanie perspektywy, czas na refleksję, techniki wywierania wpływu na otoczenie.
- Techniki wzmacniania pewności siebie np. mapy sukcesu, techniki wzmacniania wiary w siebie; wzmacniania asertywności itp.
- Techniki wzmacniania wiary we własne umiejętności np. ocena zasobów; *feedforward*; monitoring itp.

Moduł V. Strategiczny plan wzmacniania własnej odporności – praktyczny trening

Zakończenie szkolenia. Podsumowanie. Przygotowanie IPD.

Szkolenie z zakresu odporności psychicznej jest idealnym początkiem świadomego rozwoju pożądanых aktualnie kompetencji. Uczestnikom kursu rekomendujemy uzupełnienie kursu o inne programy rozwojowe, jak np. udział w szkoleniu specjalistycznym z zakresu zarządzania stresem, emocjami, czasem, asertywnością, udzielaniem informacji zwrotnej. Wskazówki do dalszych działań Uczestnik szkolenia otrzyma bezpośrednio od trenera.

[Sprawdź szczegóły programu i znajdź dogodny termin.](#)



Human Skills

We Make You Grow

Strona | 17

ETAP 4: WORK-LIFE BALANCE – RÓWNOWAGA PRACA-ŻYCIE: INTEGRACJA SFER ZAWODOWEJ I OSOBISTEJ

Otwarte szkolenie „*Work-life balance*” wyposaży Cię w **kompleksową wiedzę** o:

- Zasadach *work-life balance*.
- Czynnkach, objawach i skutkach stresu.
- Kluczowych umiejętnościach pozwalających zarządzać sobą oraz zadaniami w czasie.
- Znaczeniu kompetencji inteligencji emocjonalnej i świadomego wpływu na swoje emocje.

Szkolenie poświęcone strategii budowania równowagi w życiu zawodowym i prywatnym pozwoli Ci zrozumieć, jakie czynniki wpływają na Twoje samopoczucie w pracy i decydują o tym, jak wysoka jest Twoja efektywność osobista. Szkolenia z *work-life balance* zaznajomią Cię też ze skutecznymi metodami zarządzania stresem i emocjami.

Otwarty kurs poświęcony *work-life balance* pozwoli Ci zdobyć **praktyczne umiejętności**:

- Rozpoznawania i radzenia sobie z objawami i skutkami stresu.
- Zarządzania emocjami i stresem.
- Świadomego kształtowania równowagi pomiędzy pracą i życiem poza pracą.
- Zarządzania zadaniami i celami.

Stacjonarny i zdalny kurs „*Work-life balance*” pozwoli Ci nabyć umiejętności kluczowe we współczesnych realiach, bez których trudno jest odnosić sukcesy zawodowe i realizować cele w życiu prywatnym.

Szkolenie z zasad *work-life balance* pozwoli Ci pogłębić **uniwersalne kompetencje** związane z:

- Rozpoznawaniem własnych emocji i wyciągania z tej diagnozy konstruktywnych wniosków.
- Skutecznego radzenia sobie ze stresem w życiu zawodowym i osobistym.
- Planowania i organizowania czasu pracy oraz czasu na regenerację.

Szkolenie „*Work-life balance*” koncentruje się na kompetencjach koniecznych do osiągnięcia zamierzonych celów w sferze prywatnej i zawodowej z takich obszarów jak: motywacja, zarządzanie stresem, zarządzanie czasem i efektywność osobista. Szkolenie wszechstronnie przygotowuje do podejmowania wyzwań charakterystycznych dla realiów XXI wieku.



Human Skills

We Make You Grow

PROGRAM SZKOLENIA:

Rozpoczęcie zajęć. Ustalenie kontraktu, omówienie celów kursu oraz potrzeb szkoleniowych Uczestników warsztatu.

Moduł I. Czym jest *work-life balance*?

- Weryfikacja aktualnego stanu równowagi.
- Dlaczego ten temat zyskuje na popularności i dlaczego jest tak ważne to, by się nim zająć?
- Czym jest równowaga pomiędzy życiem prywatnym i zawodowym oraz jak ją zachować?
- Geneza koncepcji *work-life balance*.
- Czym jest *work-life balance*? – definicja formalna i osobista.
- Błędne definicje *Work Life Balance*.
- Korzyści z dążenia do równowagi.
- Skutki braku równowagi między życiem zawodowym a osobistym.
- Sposoby na zmianę nawyków w celu podniesienia jakości życia.
- Krąg wpływu na życie i zasady przejmowania kontroli.
- Moje role życiowe – koło życia.

Moduł II. Metody zarządzania czasem w kontekście *work-life balance*

- Wyznaczanie celów ,czyli za co był oceniany Syzyf?
- Ustalanie priorytetów (koszyk zadań wynikający z określonych ról).
- Matryca D. Eisenhowera – co jest ważne, a co jest pilne?
- Multitasking, czyli przeskakowanie między zadaniami – skutki dla osobistej satysfakcji w kontekście *work-life balance*.
- Delegowanie zadań – otrzymywanie i zlecanie (arkusz check listy).
- Lista spraw nieskończonych.
- Planowanie dnia i tygodnia zgodnie z koncepcją *work-life balance*.
- Rytuały przejścia: praca/dom.

Grow!



Human Skills

We Make You Grow

Moduł III. Stres w *work life balance* – jak sobie z nim radzić i jak łagodzić jego skutki?

- Reakcje organizmu na stres – psychosomatyczne, emocjonalne i poznawcze.
- Przyczyny stresu – arkusz przyczyn wraz z sugestiami uważności.
- Dobre nawyki w efektywności osobistej – poranne lub/oraz wieczorne rytuały.
- Budowanie odporności psychicznej a psychoneuroimmunologia.
- Wprowadzanie do RTZ (racjonalnej terapii zachowań).
- Sposoby na przemęczenie.
- Wprowadzenie do koncepcji CUD (zarządzanie stresem poprzez ciało, umysł i duszę – prezentacja sugerowanych technik).

Moduł IV. Sesja pytań i odpowiedzi.

- Osobisty przepis na dążenie do równowagi w życiu zawodowym i osobistym.

Zakończenie szkolenia⁵. Podsumowanie kluczowych wiadomości, opracowanie osobistych planów działania. Na życzenie Kursantów trener może zarekomendować Uczestnikom zajęć inne kursy, których tematem jest efektywność osobista – szkolenie z reguł *work-life Balance* jest doskonałym wstępem do pozostałych kursów ze skuteczności działania i wydajności w pracy.

[Sprawdź szczegóły programu i znajdź dogodny termin.](#)

Grow!



Human Skills

We Make You Grow

Strona | 20

ETAP 5: JAK CZERPAĆ Z PRACY WIĘCEJ SATYSFAKCJI I RADOŚCI – JOB CRAFTING W PRAKTYCE

Jakie korzyści oferuje szkolenie „Job-crafting”:

- Poznanie metod kształtowania dobrostanu.
- Większe zaangażowanie i zadowolenie z pracy.
- Wzrost poczucia satysfakcji.
- Większa efektywność osobista.
- Przyjrzenie się sobie, swoim wartościom, mocnym stronom, bieżącym zadaniom oraz ograniczeniom. Wszystko po to, by wypracować plan rozwoju zmierzający finalnie do przetransformowania swojej pracy.

Otwarte szkolenie „Job-crafting” wyposaży Cię w aktualną, wnikliwą wiedzę o:

- Współczesnym świecie biznesu, jego zmienności i niepewności.
- Filozofii przekształcania pracy.
- Przywództwie rozwijającym i stylach zarządzania.
- Sposobach diagnozowania mocnych stron i własnych zasobów.
- Budowaniu dobrostanu.

Prezentowane szkolenie pozwala nabyć praktyczne umiejętności:

- Lepszego radzenia sobie ze zmianami.
- Lepszego radzenia sobie z trudnymi emocjonalnie sytuacjami.
- Większej zdolności odnajdywania sensu pracy.
- Kształtowania swojego życia zawodowego.

Szkolenie „Job crafting” pogłębi i wzmocni Twoje kompetencje związane z:

- Radzeniem sobie w trudnych i zmiennych sytuacjach.
- Kształtowaniem swojej ścieżki zawodowej.

Grow!



Human Skills

We Make You Grow

PROGRAM SZKOLENIA:

Moduł I. Job Crafting i jego geneza.

- Współczesny świat biznesu, jego zmienność i niepewność. Aktualne trendy oraz zagrożenia jakie się z nimi wiążą.
- Job Crafting i okoliczności powstania filozofii przekształcania pracy. Zastosowanie i korzyści wynikające z transformowania pracy.
- Od zarządzania 1.0 do zarządzania 3.0. Przywództwo rozwijające, które wspiera job crafting.

Moduł II. Obszary przekształcania pracy.

- Trzy obszary przekształcania pracy: przekształcanie zadań, relacji i przekształcanie poznawcze.
- Wymagania pracy vs zasoby – analiza pracy.

Moduł III. Analiza pracy.

- Diagnozowanie zasobów: wartości, mocne strony, typy osobowości, ulubione zadania.
- Analiza barier transformowania pracy.

Moduł IV. Jak korzystać z transformowania pracy.

- Efektywność a job crafting.
- Budowanie dobrostanu w kontekście przekształcania pracy
- Indywidualny plan rozwoju.

[Sprawdź szczegóły programu i znajdź dogodny termin.](#)

Grow!



Human Skills

We Make You Grow

ETAP 6: JAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU?

– SYNDROM BURNOUT

Wybierz opracowane przez nas szkolenie „Jak skutecznie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu? – syndrom *burnout*”, jeśli:

- Często czujesz się zmęczony fizycznie lub psychicznie, brakuje Ci energii i chęci do działania.
- Masz wrażenie, że tracisz kontrolę nad emocjami, często towarzyszą Ci irytacja, gniew, apatia, pesymizm.
- Masz trudności z zasypianiem, nie umiesz efektywnie wypoczywać, czujesz się spięty;
- Bez wyraźnej przyczyny zaczynają dokuczać Ci różne dolegliwości somatyczne (ból głowy, brzucha), nie masz apetytu, masz kłopoty z koncentracją, pamięcią i wydajnością w pracy.
- Chcesz zadbać o swoją kondycję i zdrowie i pogłębić wiedzę z obszaru zdrowia, *wellness* i *work-life balance*.
- Chcesz osiągać sukcesy w pracy i rozwijać się zawodowo bez negatywnych konsekwencji w życiu prywatnym.
- Chcesz zwiększyć swoją wydajność, nauczyć się efektywnie wypoczywać i wzmocnić swoją odporność psychiczną.
- Jesteś pracodawcą, managerem, kierownikiem zespołu i zależy Ci na dobrostanie pracowników, chcesz wiedzieć, jak zapobiegać ich wypaleniu zawodowemu, rozpoznać jego objawy i pomóc pracownikom, którzy są nim zagrożeni.

Jakie korzyści oferuje otwarte szkolenie „Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu”:

- Lepsze zrozumienie wypalenia zawodowego: Uczestnicy dowiedzą się, na czym polega syndrom wypalenia i poznają jego różne wymiary, co pozwoli im lepiej rozumieć to zjawisko w kontekście zawodowym.
- Minimalizacja ryzyka wypalenia: Poznają konkretne strategie minimalizowania czynników ryzyka prowadzących do wypalenia, które wesprą także ich efektywność zawodową.
- Zwiększenie świadomości własnych zasobów: Dokonają przeglądu własnych zasobów i potrzeb niezbędnych do skutecznej profilaktyki wypalenia zawodowego, co pomoże im lepiej zadbać o swoje zdrowie psychiczne.
- Praktyczne techniki radzenia sobie ze stresem: Zyskają głębsze zrozumienie związku między stresem a wypaleniem zawodowym i stworzą indywidualny zestaw narzędzi wspierających higienę psychiczną dopasowany do swoich potrzeb.
- Świadomość „carewashingu”: Dowiedzą się, czym jest „carewashing” i jak się przed nim chronić.



Human Skills

We Make You Grow

Strona | 23

Otwarte szkolenie „Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu” wyposaży Cię w aktualną, wnikliwą wiedzę o:

- Przyczynach wypalenia zawodowego, z naciskiem na identyfikację czynników ryzyka.
- Rozpoznawaniu i sposobach radzenia sobie z wypaleniem zawodowym.
- Świadomości znaczenia systemowych rozwiązań w skutecznej profilaktyce wypalenia zawodowego.

Prezentowane szkolenie pozwala nabyć praktyczne umiejętności:

- Rozpoznawania sygnałów wypalenia: Nauczą się w praktyce, jak identyfikować pierwsze oznaki wypalenia zarówno u siebie, jak i u współpracowników.
- Reagowania na symptomy wypalenia zawodowego u siebie i innych.
- Radzenia sobie ze stresem.
- Pewności siebie w działaniu i w podejmowaniu działań przy podejrzeniu wypalenia, zarówno u siebie, jak i innych.
- Wzmocnienia indywidualnych zasobów potrzebnych do przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Szkolenie „Przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu” pogłębi i wzmocni Twoje kompetencje związane z:

- Rozpoznawaniem zagrożeń i czynników ryzyka.
- Zarządzaniem stresem i własnymi emocjami.
- Budowaniem odporności psychicznej.

PROGRAM SZKOLENIA:

Rozpoczęcie szkolenia: diagnoza potrzeb szkoleniowych Kursantów, identyfikacja celów warsztatu wraz z ich omówieniem, sprawy organizacyjne. Sporządzenie kontraktu.

BLOK 1: ABY SIĘ WYPALIĆ, TRZEBA PŁONAĆ: ROZPOZNAWANIE SYMPTOMÓW WYPALENIA ZAWODOWEGO

- Czym jest wypalenie zawodowe?
- Definicja wypalenia zawodowego i jego kluczowe aspekty.
- Najczęstsze mity na temat wypalenia zawodowego.
- Różnice w wypaleniu zawodowym między płaciami: czynniki zwyczajowe i kulturowe.



Objawy wypalenia zawodowego i etapy

- Symptomy wypalenia zawodowego i identyfikacja sygnałów ostrzegawczych (tzw. red flags) – poziom indywidualny, zespołowy oraz z perspektywy przełożonego.
- Różnorodność wymiarów wypalenia zawodowego.

Przyczyny wypalenia

- Najpowszechniejsze czynniki ryzyka.
- Grupy ryzyka – kto jest najbardziej narażony na wypalenie?

BLOK 2: JAK DZIAŁAĆ, BY SIĘ NIE WYPALAĆ: PREWENCJA WYPALENIA ZAWODOWEGO

Psychologiczne BHP

- Dbanie o higienę psychiczną jako fundament profilaktyki wypalenia zawodowego.
- Rola różnorodnych form odpoczynku (fizyczny, umysłowy, emocjonalny, sensoryczny, twórczy, itp.
- Praktyczne metody efektywnego zarządzania energią i własnymi zasobami.
- Mechanizmy samoopieki jako element codziennej profilaktyki wypalenia.

Dbanie o własne potrzeby jako działanie profilaktyczne

- Autodiagnoza własnych potrzeb i zasobów.
- Asertywność i uważność na siebie jako „tak” dla moich potrzeb.

Praktyczne narzędzia radzenia sobie ze stresem

- Cykl reakcji stresowej i jego znaczenie dla profilaktyki wypalenia.
- Praktyczne sposoby zakończenia cyklu reakcji stresowej.

Profilaktyka wypalenia zawodowego w organizacjach

- Jakie kroki podjąć w związku z podejrzeniem wypalenia zawodowego u siebie lub innych członków zespołu?
- Systemowe zmiany w organizacjach jako skuteczna przeciwwaga dla „carewashingu”.

[Sprawdź szczegóły programu i znajdź dogodny termin.](#)

Grow!



Human Skills

We Make You Grow

Informacje Organizacyjne

Cena i terminy ([link](#))

Szkolenie online:

Cena zawiera:

- Materiały szkoleniowe w pdf.
- Certyfikat odbycia szkolenia.
- Możliwość odbycia e-mentoringu po odbyciu szkolenia (po ustaleniu z trenerem).

Jak się przygotować do uczestnictwa w szkoleniu otwartym online?

- Szkolenie odbywa się na platformie Clikmeeting lub Zoom. Nie musisz nic instalować. Udział w szkoleniu jest możliwy za pośrednictwem komputera, laptopa oraz telefonu komórkowego.
- Przed udziałem w szkoleniu otrzymasz link do pokoju online.
- Przed szkoleniem sprawdź, czy działają Ci głośniki oraz czy masz aktywną kamerę (może się przydać).
- Przygotuj sobie notatnik oraz długopis.
- Logując się na szkolenie, skorzystaj z przeglądarki Google Chrome lub Firefox.
- Sprawdź, jak się przygotować technicznie ([więcej informacji](#)).

Szkolenie otwarte stacjonarne:

Cena szkolenia otwartego stacjonarnego zawiera:

- Realizację szkolenia w kamienicy, w centrum Warszawy ([zobacz nasze biuro](#)) lub w wybranej sali szkoleniowej w Warszawie z dostosowaniem do potrzeb osób niepełnosprawnych.
- Przerwę kawową premium (kawa z ekspresu i nie tylko; wybór herbat; napoje; owoce; przekąski) oraz obiad w pobliskiej restauracji. Jeżeli jesteś na szczególnej diecie, zgłoś nam to proszę przed szkoleniem.
- Pakiet szkoleniowy (materiały szkoleniowe, teczka, notatnik, długopis).
- Certyfikat odbycia szkolenia.
- Możliwość odbycia e-mentoringu po odbyciu szkolenia (po ustaleniu z trenerem).

Jak się przygotować do uczestnictwa w szkoleniu stacjonarnym?

- Szkolenie odbywa się w godzinach 9:00–16:00 – zapraszamy Cię już około godziny 8:45.
- W trakcie szkolenia będą przerwy kawowe i jedna dłuższa obiadowa.
- Szkolenie odbywa się z biurze firmy Human Skills, ul. Widok 18/2 w samym centrum Warszawy. Jeżeli wybierasz się do nas samochodem, weź pod uwagę, że jest to centrum i strefa płatnego parkowania.