



ZARZĄDZANIE STRESEM

czyli jak znaleźć spokój w pędzącym świecie?

TRENER: MAŁGORZATA HENKE

ZARZĄDZANIE STRESEM

TRUDNOŚCI W CODZIENNYM FUNKCJONOWANIU, PUSTKA W GŁOWIE, OSŁABIONA KONCENTRACJA, BEZSENNOŚĆ, AGRESJA, ROZDRAŻNIENIE A NAWET ATAKI PANIKI – TO CZĘSTO OBJAWY STRESU, KTÓRY TOWARZYSZY KAŻDEMU Z NAS. W JAKI SPOSÓB SOBIE Z NIM PORADZIĆ? JAK ZROZUMIEĆ SIEBIE? DLACZEGO TA SAMA SYTUACJA, BĘDZIE W RÓŻNYM STOPNIU STRESUJĄCA DLA DWÓCH RÓŻNYCH OSÓB? NA TE PYTANIA I INNE, SPRÓBUJEMY ODPOWIEDZIEĆ PODCZAS PRAKTYCZNYCH WARSZTATÓW Z ZARZĄDZANIA STRESEM.

Na szkoleniu zrozumiesz mechanizmy powstawania stresu i dowiesz się jak rozpoznawać jego przyczyny. Poznasz przydatne techniki redukcji stresu na poziomie fizjologicznym, emocjonalnym oraz poznawczym. Omówimy rolę procesów poznawczych w sytuacjach stresowych. Dla osób, które przez stres pracują 24h/7 - przedstawimy tematykę Work Life Balance. Dodatkową wartością szkolenia będzie moduł z zakresu zarządzania nastrojem i emocjami.

?

Czym tak naprawdę jest stres i jak na nas wpływa?

?

Jak zarządzać stresem i łagodzić jego skutki?

?

Po co nam inteligencja emocjonalna?

ZAGADNIENIA

NAJWAŻNIEJSZE PUNKTY PROGRAMU, KTÓRE OMÓWIMY PODCZAS SZKOLENIA:

- 1 PO CO NAM TEN STRES?**
Omówimy pojęcie stresu oraz jego znaczenie w naszym życiu. Zastanowimy się czym jest dla nas stres. Poznamy szczegółowy mechanizm powstania reakcji stresowej, a także dowiemy się kiedy stres staje się zagrożeniem. Pochylimy się również na temat stresu psychologicznego – czym jest i czy można się przed nim uchronić..
- 2 WORK LIFE BALANCE ORAZ PROFILAKTYKA ANTYSTRESOWA**
W tej części szkolenia zastanowimy się jak można złagodzić skutki powstawania reakcji stresowej poprzez dbanie o swoje zdrowie fizyczne a także psychiczne. Rozważymy temat osiągnięcia równowagi w życiu. Poznamy teorię uważności oraz „lej wyczerpania”, który pozwoli nam zrozumieć schemat dążenia do wypalenia życiowego. Porozmawiamy również o związku stresu z pamięcią, odczuwaniem bólu oraz chorobami somatycznymi. Przeanalizujemy temat poczucia pewności siebie i jego wpływu na poziom odczuwanego stresu. Dowiemy się także co oznacza bycie odpornym psychicznie oraz jak osiągnąć taki stan.
- 3 ZARZĄDZANIE NASTROJEM ORAZ WŁASNYMI EMOCJAMI**
Uczestnicy dowiedzą się skąd się biorą emocje i jaki mają związek ze stresem. Poznamy techniki panowania nad własnymi emocjami, również tymi negatywnymi. Dowiemy się więcej o Inteligencji Emocjonalnej, o jej roli w naszym życiu oraz sposobach na jej rozwijanie. Porozmawiamy o nawykach emocjonalnych – jak się tworzą, co powodują, jak je zmienić? Zastanowimy się co determinuje nasze samopoczucie. Jak możemy poradzić sobie ze skrajnymi nastrojami? Jak komunikować swoje odczucia?
- 4 TECHNIKI REDUKCJI STRESU ?**
Poznamy techniki radzenia sobie ze stresem na poziomie fizjologicznym czyli m.in. techniki relaksacyjne oraz Technika Natychmiastowej Redukcji Stresu. Do złagodzenia naszej reakcji emocjonalnej przyda nam się model ABCD Emocji. Uczestnicy dokonają także analizy własnego stylu radzenia sobie ze stresem poprzez wykonanie testu psychologicznego. Następnie omówimy trzy style radzenia sobie ze stresem: zadaniowy, emocjonalny oraz unikający. Dowiemy się w jakich sytuacjach warto każdy z nich zastosować, jak mogą nam pomóc opanować stres.
- 5 ODPOWIEDNIE MYŚLENIE JAKO NATURALNY ŚRODEK USPOKAJAJĄCY**
Moduł, który dotyczy bardzo ważnego tematu jakim są myśli, które przyczyniają się do przeżywania stresu. Omówimy syndrom „Piątek, piąteczek, piątunio!” oraz nawyki poznawcze w reakcjach stresowych. Zastanowimy się nad rolą przekonań w zarządzaniu stresem. Poznamy model powstawania przekonań oraz sposób ich zmiany. Porozmawiamy o znaczeniu słów dla naszej reakcji stresowej. Zgłębiemy temat umysłu psychologicznego czyli będziemy próbować zrozumieć dlaczego czasem myślimy i działamy irracjonalnie. Zmierzymy się z naszymi automatycznymi myślami oraz działaniami na autopilocie w sytuacji stresu. Dowiemy się także jak się uwolnić o tych schematów.
- 6 WPŁYW STRESU NA NASZĄ EFEKTYWNOŚĆ**
Skupimy się na skutkach stresu, które zaburzają nasze codzienne funkcjonowanie i utrudniają nam pracę poprzez problem ze skupieniem się, rozstrojenie emocjonalne, nerwowość wynikającą z presji czasu, itd. Poznamy metody pozwalające lepiej zarządzać swoją efektywnością, które pomogą nam zredukować poziom stresu. A także zastanowimy się jak wykorzystać w pracy codziennej krótkie techniki obniżające odczuwany stres.



KTO SKORZYSTA ZE SZKOLENIA?

OSOBY PRACUJĄCE
W ŚRODOWISKU
PODWYŻSZONEJ EKSPOZYCJI
NA STRES

OSOBY PODEJMUJĄCE
W SWOJEJ PRACY WIELE
DECYZJI

OSOBY, KTÓRE ZAUWAŻAJĄ
NEGATYWNE EFEKTY STRESU
ZWIĄZANEGO Z PRACĄ

METODY SZKOLENIA



Burza mózgów

Maksymalnie aktywizujemy uczestników do zgłaszania pomysłów. Pracując wspólnie w grupie, szukamy i wybieramy najlepsze pomysły, dopasowane do określonych potrzeb.



Dyskusja moderowana

Dyskusje umożliwiają wymianę doświadczeń, dzielenie się wiedzą i spojrzenie na omawiany problem z różnych perspektyw. Zadaniem naszych trenerów jest ich moderacja tak, by przebiegały w optymalny sposób.



Ćwiczenia indywidualne i grupowe

Współdziałanie, wymiana informacji i osobiste doświadczenia uczestników to składniki, które umożliwiają wypracowanie i utrwalenie umiejętności podczas ćwiczeń. Zadaniem naszych trenerów jest odpowiednia moderacja ich przebiegu – umożliwiająca uczestnikom wypracowanie własnych wniosków, bez konieczności podawania gotowych odpowiedzi.



Interaktywny wykład

Szkolenie to coś więcej niż prezentacja i pokaz slajdów. Nasi trenerzy, aktywnie oddziałują na grupę i koordynują przebieg zajęć – angażują uczestników, m.in. pytaniami, ilustracjami i mikro-ćwiczeniami.

GŁÓWNE KORZYŚCI



UCZESTNICY POZNAJĄ METODY I TECHNIKI
REDUKUJĄCYCH STRES I ZAPOBIEGAJĄCE JEGO
NEGATYWNYM SKUTKOM.

UŚWIADOMIENIE MECHANIZMÓW POWSTAWANIA
STRESU POZWOLI SKUTECZNIE WPLYWAĆ NA PROCES
REAKCJI NA STRES



WAŻNĄ KORZYŚCIĄ JEST ZWIĘKSZENIE WŁASNEJ
EFEKTYWNOŚCI POPRZEC ŚWIADOME WPLYWANIE NA
SWOJE EMOCJE I REDUKCJĘ STRESU..

UCZESTNICY NABĘDĄ UMIEJĘTNOŚĆ IDENTYFIKACJI
CZYNNIKÓW STRESUJĄCYCH W OTOCZENIU ZAWODOWYM,
PRYWATNYM ORAZ W SOBIE.

NASZE STATYSTYKI SĄ WITALNE



98,21%
pozytywnych
opinii o szkoleniach



ponad
15 000
wydanych
certyfikatów



7%
Tylko tyle Polaków w wieku
25-34 lat doksztalca się.
Uzyskaj przewagę na rynku
pracy podnosząc swoje
kwalifikacje (Dane: Eurostat, 2015)

WARTOŚĆ INWESTYCJI

Inwestycja: 1590,00 PLN netto

CO OTRZYMASZ INWESTUJĄC W SZKOLENIE?

- + udział w **szkoleniu technik reagowania na stres oraz rozpoznawania czynników stresogennych**
- + komplet materiałów szkoleniowych
- + **imienny certyfikat** potwierdzający udział w szkoleniu oraz zakres merytoryczny programu
- + 2 dni szkoleniowe
- + udział w opracowanym i zorganizowanym szkoleniu przez specjalistów Witalnych, zgodnie ze **Standardem Usług Szkoleniowych 2.0**, wydawanym przez **DEKRA Certification**
- + dwudaniowy posiłek z deserem oraz napojami
- + nieograniczony serwis kawowy

DODATKOWE KORZYŚCI



W okresie po szkoleniu uczestnicy mogą skorzystać z profesjonalnych **materiałów szkoleniowych**, które będą wsparciem w wyznaczeniu planu rozwojowego.



Dodatkową wartością dla uczestników, jest możliwość **konsultacji telefonicznych** oraz mailowych z Trenerem - do 6 miesięcy po szkoleniu.



Po szkoleniu uczestnicy mogą bezpłatnie dołączyć do **Klubu Absolwentów Witalnych**. W jego ramach klubowicze otrzymają dostęp do dodatkowych treści merytorycznych, specjalne oferty promocyjne, a także zaproszenia na organizowane przez nas wydarzenia. Więcej informacji o Klubie Absolwenta mogą Państwo znaleźć pod adresem www.witalni.pl/kaw.

Możliwość dofinansowania

Nasze szkolenia objęte są **programem dofinansowania** w ramach, którego można uzyskać nawet **80% zwrotu wartości inwestycji**. Szczegółowe warunki mogą Państwo poznać na naszej stronie lub kontaktując się pisząc na kontakt@witalni.pl

O TRENERZE

Bardzo dobry kontakt z uczestnikami. Ciekawe i mnogie części praktyczne, które miały sens w kontekście tematu. Szkolenie z zakresu nie tylko asertywności jako suchego terminu, ale także rozwiązywania konfliktów w zespołach itd. Szkolenie oceniam na bardzo duży plus.

Bartłomiej Wąsikowski
Making Waves Polska
2017

Szkolenie wywarło na mnie bardzo pozytywne wrażenie. Pani Beata zaprezentowała wysoki poziom wiedzy w zakresie asertywności i wyrażania własnej opinii. Podczas szkolenia panowała miła i przyjazna atmosfera, która pozwoliła nam się otworzyć i dzielić emocjami. Uważam, że zdobyta wiedza umożliwi mi lepiej komunikować się z otaczającymi ludźmi i dawać konstruktywną krytykę.

Sebastian Zaprzalski
Making Waves Polska
2017

TRENER PROWADZĄCY SZKOLENIE

MAŁGORZATA HENKE

**TRENER ROZWOJU OSOBISTEGO, AKREDYTOWANY COACH,
KONSULTANTKA METODY MTQ48, MENEDŻER**

Małgorzata jest absolwentką szkoły coachingu „**Centre for Coaching**”, menedżerem z wiedzą popartą dyplomem **MBA Oxford Brookes University**, Certyfikowanym trenerem biznesu, akredytowanym coachem oraz menedżerem z kilkunastoletnim doświadczeniem w biznesie.

W swojej karierze zajmowała stanowiska członka zarządu i dyrektora w firmach z udziałem zagranicznym w branży wydawniczej. Ma doświadczenie w: zarządzaniu zespołem i rozwijaniu kompetencji pracowników, tworzeniu strategii, negocjacjach oraz budowaniu relacji z klientami.

Prowadzi coaching oraz szkolenia dla biznesu i organizacji pozarządowych w języku polskim i angielskim. Specjalizuje się w tematach związanych z inteligencją emocjonalną, zarządzaniem emocjami i stresem, budowaniem odporności psychicznej, pozytywną komunikacją i zarządzaniem konfliktem, efektywnością osobistą, realizowaniem celów, treninżem silnej woli i zmianą nawyków, treningiem mentalnym.

Programy rozwojowe i szkolenia opiera na interdyscyplinarnym podejściu, sprawdzonych metodach oraz autorskich narzędziach. Pasjonuje się badaniem i rozwijaniem siły i odporności psychicznej metodą Mental Toughness (MTQ48) – zweryfikowanym naukowo narzędziem badającym odporność na stres i presję, zaangażowanie, pewność siebie oraz reakcje na wyzwania i zmianę.

Małgorzata jest absolwentką szkoły Centre for Coaching w Londynie, którą ukończyła ze specjalizacją w coachingu osiągnięć oraz stresu i emocji. Zajmuje się również tematyką coachingu przywództwa, grupy oraz efektywności osobistej.

Od wielu lat praktykuje metodę Racjonalnej Terapii Zachowania.

Uważa, że zarówno efektywność osobista jak i szczęście są zbiorem nawyków, a swoją odporność psychiczną trenuje m.in. na rowerze, pokonując długie trasy i własne słabości.

Zapraszam na moją stronę oraz media społecznościowe

mentalgym.pl/ | [in #Małgorzata Henke](https://www.linkedin.com/company/małgorzata-henke)

Zobacz certyfikaty, które uzyskałam



Dotychczas współpracowałam m.in. z:

GETIN BANK S.A, PPG COATING, WCWOP SEKTOR 3, WROCŁAWSKIE CENTRUM WSPIERANIA ROZWOJU SPOŁECZNEGO, ARTEPRINT, LEGRAND, ETTA CONSULTING, NZOZ CENTRUM IKAR, FARINA, RISING SUN TECHNOLOGIES, VALUE BASED ADVISORS, STOWARZYSZENIE TWOJE NOWE MOŻLIWOŚCI



HARMONOGRAM



w programie szkolenia przewidziane są przerwy - obiadowa oraz kawowa



09⁰⁰ - 17⁰⁰
DZIEŃ I



09⁰⁰ - 17⁰⁰
DZIEŃ II

TERMINARZ SZKOLEŃ OTWARTYCH

Zapisy na szkolenie do 10 dni przed datą szkolenia

W przypadku chęci zgłoszenia uczestnictwa w terminie krótszym niż 10 dni - uprzejmie prosimy o kontakt telefoniczny.

Znajdź szkolenie blisko Twojej miejscowości

Aktualne terminy szkolenia znajdziesz na naszej stronie

[SPRAWDŹ TERMINARZ](#)



ZAPISZ SIĘ

- 1 Skorzystaj z formularza zgłoszenia na witalni.pl, wejdź na zakładkę **Terminarz**, wybierz interesujący Cię termin i wypełnij wniosek. Możesz również wygodnie skorzystać z płatności online
- 2 Wypełnij formularz załączony do niniejszego programu i prześlij na adres mailowy biuro@witalni.pl
- 3 Skontaktuj się z Nami telefonicznie dzwoniąc pod numer **71 757 52 19**



PROMOCJE:

W przypadku przestania zgłoszenia na szkolenie do:



60 dni przed datą szkolenia zgłaszający uzyska rabat w wysokości 300 PLN netto/os.



30 dni przed datą szkolenia zgłaszający uzyska rabat w wysokości 100 PLN netto/os.



ZASADY:

- 1 Podana inwestycja jest wartością netto + VAT 23%.
- 2 W celu rezerwacji miejsca prosimy o przesłanie wypełnionego formularza zgłoszeniowego dołączonego do oferty lub skorzystanie z zapisów online, dostępnych na www.witalni.pl
- 3 Zapisy na szkolenie odbywają się do 10 dni przed datą.
- 4 Podana wartość inwestycji nie uwzględnia ewentualnego noclegu - na Państwa życzenie, możemy dokonać rezerwacji.

FORMULARZ ZGŁOSZENIA



Zarządzanie stresem

1

Data szkolenia Miejsce szkolenia

NA SZKOLENIE MOŻNA RÓWNIEŻ ZAPISAĆ SIĘ
KORZYSTAJĄC Z **FOMULARZA ONLINE**
witalni.pl/formularz-zapisu

2

DANE ZGŁASZAJĄCEGO

Imię Nr telefonu

Nazwisko E-mail

Nazwa firmy NIP

Ulica Nr budynku/lokalu

Kod pocztowy Miejscowość

Proszę wpisać imię
i nazwisko **lub** nazwę
firmy wraz z numerem
NIP

3

DANE ZGŁASZANYCH OSÓB

Proszę zaznaczyć pole, jeśli jednym z uczestników jest osoba zgłaszająca

Imię i Nazwisko

 Nr telefonu

Stanowisko

Imię i Nazwisko

 Nr telefonu

Stanowisko

Imię i Nazwisko

 Nr telefonu

Stanowisko

Imię i Nazwisko

 Nr telefonu

Stanowisko

Proszę zaznaczyć pole, jeśli któryś z uczestników ma specjalne potrzeby dietetyczne (dieta bezglutenowa, uczulenia na produkty, posiłek wegetariański)

Proszę zaznaczyć pole, jeśli uczestnicy korzystają z udogodnień w poruszaniu

Jeśli posiadają
Państwo informacje
o uczestnikach prosimy
o zaznaczenie pól
(pola niewymagane;
informację można
zgłosić w późniejszym
terminie)

4

Usługi szkoleniowe objęte są 23% VATem

WARUNKI FINANSOWE

Ilość osób Voucher
Kod vouchera

Zniżki: 30/60 2 i więcej Voucher



Zarządzanie stresem

Wartość inwestycji 1590,00 PLN

Suma inwestycji
ilość osób x wartość inwestycji (netto)

Łączna inwestycja + VAT
suma inwestycji - kwoty rabatowe (brutto)

5

WARUNKI ZAPISU NA SZKOLNIE ORAZ PROMOCJI

- Nominalna wartość inwestycji wynosi: 1590,00 PLN netto (+23% VAT) za osobę.
- Po otrzymaniu wypełnionego formularza firma WITALNI prześle drogą mailową fakturę pro forma oraz potwierdzenie rezerwacji miejsc.
- Płatności za szkolenie w przypadku zgłoszenia przez formularz pisemny należy dokonać do 7 dni roboczych przed datą szkolenia (inne warunki przy skorzystaniu z promocji) - na konto firmy WITALNI Katarzyna Sergiel:
ING BANK ŚLĄSKI nr: 88 1050 1908 1000 0022 6181 9441

 Po zaksięgowaniu wpłaty firma WITALNI wystawi fakturę VAT, którą następnie prześle pocztą.
- Jeżeli z przyczyn losowych, uczestnik nie będzie mógł skorzystać ze szkolenia i poinformuje o tym fakcie firmę WITALNI w terminie minimum 7 dni przed datą szkolenia, firma Witalni dokona zwrotu 100% wpłaconej kwoty.
- W przypadku rezygnacji w krótszym terminie niż 7 dni, firma Witalni dokona zwrotu 80% wpłaconej kwoty. Istnieje również możliwość zmiany uczestnika lub przepisania zgłoszenia na inny termin.

- Promocja 30/60, korzyści dla zdecydowanych**
 Każda zgłaszająca się osoba¹ na szkolenie do 60 dni przed datą wybranego szkolenia - uzyska rabat w wysokości 300 PLN netto/os., a do 30 dni przed datą szkolenia - rabat w wysokości 100 PLN netto/os.
 Promocja trwa nieprzerwanie do odwołania. Dotyczy wyłącznie szkoleń otwartych z oferty firmy Witalni w formie 2-dniowej. Warunkiem skorzystania z promocji jest przesłanie formularza zgłoszenia w określonym terminie przed datą szkolenia (60/30 dni) - drogą elektroniczną na adres biuro@witalni.pl, faksem pod nr 71 757 52 90 lub za pośrednictwem formularza online; oraz dokonanie płatności w terminie 7 dni roboczych od zgłoszenia.
 Promocja nie łączy się z ofertą Voucherów promocyjnych oraz rabatem 2 i więcej.
- Rabat 2 i więcej, bo więcej to korzystniej**
 10% rabatu można uzyskać zgłaszając min. 2 osoby na wybrane szkolenie. Oferta skierowana jest dla wszystkich zainteresowanych i dotyczy oferty wszystkich szkoleń otwartych.
 Promocja trwa nieprzerwanie do odwołania i naliczana jest od nominalnej kwoty netto zgłoszenia. Rabat 2 i więcej nie łączy się ofertą Voucherów promocyjnych² oraz promocją 30/60
- Regulamin realizacji Voucherów promocyjnych**
 Skorzystanie z voucherów promocyjnych przy zapisie na szkolenie otwarte wyłącza promocje rabatowe (30/60, 2 i więcej itp.). Szczegółowy regulamin realizacji poszczególnej oferty vouchera zamieszczony jest w otrzymanym voucherze.
¹ dotyczy zarówno osób zgłaszających się na szkolenie oraz osób zgłaszających innych uczestników
² uczestnik realizujący voucher zaproszeniowy na szkolenie nie jest wliczany do ogólnej liczby zgłaszanych osób na szkolenie

6

AKCEPTACJA WARUNKÓW OFERTY

- Akceptuję warunki finansowe, regulamin zgłoszenia oraz regulaminy promocji, z których korzystam.
- Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez firmę Witalni Katarzyna Sergiel z siedzibą we Wrocławiu przy ul. A. Ostrowskiego 7 lok. 311 w zakresie prowadzonej przez nią działalności gospo- darczej zgodnie z ustawą z dn. 29.08.1997 r. o Ochronie Danych Osobowych (Dz. U. Nr 133 poz. 883). Zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 z późn. zm.) mam prawo dostępu do swoich danych, ich poprawiania i żądania zaprzestania ich przetwarzania.
- Wyrażam zgodę na otrzymywanie korespondencji drogą elektroniczną od firmy Witalni Katarzyna Sergiel z siedzibą we Wrocławiu przy ul. A. Ostrowskiego 7 lok. 311 (zgodnie z ustawą z dnia 18.07.2002 r. Dz. U. Nr 144 poz. 1204 „O świadczeniu usług drogą elektroniczną”). W każdym momencie przysługuje mi prawo do odwołania powyższej zgody.

Data

Podpis oraz pieczęć firmowa

Skąd wiesz o naszej ofercie?
(niewymagane)

NA WSZYSTKIE
 PAŃSTWA PYTANIA
 Z CHĘCIĄ ODPOWIEMY

telefonicznie
71 757 52 19

mailowo
kontakt@witalni.pl

lub przez **Livechat** na
 naszej stronie witalni.pl