

## TRENING ANTYSTRESOWY I SZKOLENIE ZARZĄDZANIE STRESEM

### O SZKOLENIU:

Umiejętność efektywnego zarządzania stresem jest kluczowa zarówno dla zdrowia osobistego, jak i profesjonalnego sukcesu. Nasz trening antystresowy i szkolenie zarządzania stresem są specjalnie zaprojektowane, aby nauczyć Cię, jak skutecznie radzić sobie z presją i wyzwaniami zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

Podczas szkolenia antystresowego odkryjesz, jak głęboko stres wpływa na Twoje życie i nauczysz się technik, które pomogą Ci minimalizować jego skutki. Zajmiemy się genezą stresu, zrozumiemy jego przyczyny i przejawy, a także społeczne wyzwalacze, które mogą zwiększać Twoje napięcie.

Trening antystresowy skupia się na praktycznych metodach samoregulacji, takich jak techniki oddechowe, mindfulness i wizualizacje, które możesz wykorzystać do zarządzania stresującymi sytuacjami. Zrozumiesz również, jak ważne jest budowanie odporności psychicznej, co nie tylko zwiększy Twoją zdolność do radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami, ale także pomoże w przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu.

Szkolenie zarządzanie stresem kładzie duży nacisk na rozpoznawanie trudnych emocji u siebie i innych oraz uczy technik uwalniania emocji, co jest niezbędne do utrzymywania zdrowych relacji interpersonalnych i profesjonalnej efektywności. Przez rozwijanie umiejętności asertywnej komunikacji oraz zarządzania wewnętrznym monologiem, trening zapewnia narzędzia potrzebne do proaktywnego podejścia do życia i pracy.

W ramach szkolenia zarządzania stresem, uczestnicy zyskują umiejętności, które pozwalają na skuteczniejsze zarządzanie presją, co prowadzi do zwiększenia ogólnej produktywności, zdrowia i szczęścia. Wprowadzenie tych umiejętności w codziennym życiu przekłada się na lepsze zarządzanie stresem, co jest nieocenione w osiągnięciu długoterminowego sukcesu i dobrostanu.

### CELE SZKOLENIA:

Biorąc aktywny udział w treningu antystresowym i szkoleniu z zarządzania stresem nauczysz się efektywnie zarządzać stresem i emocjami w różnych sytuacjach życiowych i zawodowych, aby zwiększyć swoje samopoczucie i poprawić jakość życia.

Szczególnie:

Dowiesz się, jak identyfikować różne źródła stresu w swoim życiu i nauczysz się technik, które pomogą Ci minimalizować ich wpływ.

Nauczysz się wykorzystywać techniki oddechowe, mindfulness oraz wizualizacje do skutecznego redukcji napięcia i poprawy swojego samopoczucia.

Rozwiniesz swoje umiejętności adaptacji do zmieniających się okoliczności oraz zwiększysz swoją odporność psychiczną, co pomoże Ci lepiej radzić sobie w sytuacjach kryzysowych.

Nauczysz się, jak efektywnie identyfikować i wyrażać swoje emocje oraz rozpoznawać emocje innych, co wesprze budowanie zdrowych relacji interpersonalnych.

ABY WZIAĆ UDZIAŁ W SZKOLENIU WYPEŁNIONE,  
PODPISANE I OPIECZĘTOWANE ZGŁOSZENIE  
PRZEŚLIJ SKANEM NA ADRES bok@bonavigator.pl



Dowiesz się, jak utrzymać równowagę między pracą a życiem prywatnym oraz jakie nawyki zdrowotne mogą wspierać zarządzanie stresem.

Poznasz objawy i przyczyny wypalenia zawodowego oraz nauczysz się, jak stosować strategie, które zmniejszają ryzyko jego wystąpienia.

Rozwiniiesz swoje umiejętności komunikacji asertywnej, co pozwoli Ci lepiej wyrażać swoje potrzeby i granice bez konfliktów.

Trening antystresowy i szkolenie zarządzanie stresem - korzyści

Korzyści dla uczestnika treningu antystresowego:

Opanowanie technik zarządzania stresem: Nauczysz się efektywnie stosować techniki oddechowe, mindfulness i wizualizacje, które pomogą Ci znacznie zmniejszyć poziom codziennego stresu i poprawić Twoje samopoczucie. To umiejętności, które z łatwością wdrożysz w każdym aspekcie swojego życia, zwiększając swoją zdolność do relaksacji i koncentracji.

Rozwój odporności psychicznej: Zdobędziesz narzędzia, które pozwolą Ci skuteczniej radzić sobie z wyzwaniami, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Wzmacnianie Twojej odporności psychicznej pomoże Ci lepiej adaptować się do zmieniających się okoliczności i zwiększy Twoją zdolność do odbudowy po trudnych sytuacjach.

Umiejętność radzenia sobie z emocjami: Dowiesz się, jak rozpoznawać i wyrażać swoje emocje oraz jak efektywnie rozumieć emocje innych, co przyczyni się do budowania zdrowych relacji w pracy i życiu prywatnym.

Zapobieganie wypaleniu zawodowemu: Otrzymasz cenne informacje na temat rozpoznawania objawów i przyczyn wypalenia zawodowego. Nauczysz się, jak stosować proaktywne strategie, które pomogą Ci unikać wypalenia i zbudować zrównoważone podejście do pracy.

Promowanie zdrowego stylu życia: Zyskasz wiedzę na temat znaczenia równowagi między pracą a życiem prywatnym i nauczysz się, jakie nawyki zdrowotne mogą wspierać zarządzanie stresem, co przekłada się na lepsze zdrowie fizyczne i psychiczne.

Efektywna komunikacja asertywna: Rozwiniiesz swoje umiejętności asertywnego wyrażania potrzeb i ustanawiania granic, co pozwoli Ci na skuteczniejszą komunikację bez konfliktów. Nauczysz się również, jak radzić sobie z trudnymi reakcjami innych, co zwiększy Twoją skuteczność interpersonalną.

Te korzyści zostaną osiągnięte przez praktyczne zastosowanie metod i technik zaprezentowanych podczas szkolenia z zarządzania stresem i treningu antystresowego, co zapewni Ci realne narzędzia do zastosowania w codziennym życiu.

Korzyści dla firmy ze szkolenia antystresowego pracowników:

Wzrost produktywności pracowników: Pracownicy wyposażeni w techniki zarządzania stresem i radzenia sobie z emocjami są bardziej skoncentrowani i efektywni. Szkolenie zwiększa ich zdolność do zarządzania codziennymi obowiązkami bez utraty wydajności, co bezpośrednio przekłada się na wyniki firmy.

Poprawa jakości pracy: Zdrowsze środowisko pracy, w którym pracownicy potrafią zarządzać stresem, przyczynia się do obniżenia liczby błędów i zwiększenia ogólnej jakości wykonywanej pracy.

Zmniejszenie absencji chorobowej: Dzięki umiejętnościom, które pracownicy nabywają na szkoleniu, mogą lepiej radzić

ABY WZIAĆ UDZIAŁ W SZKOLENIU WYPEŁNIONE,  
PODPISANE I OPIECZĘTOWANE ZGŁOSZENIE  
PRZEŚLIJ SKANEM NA ADRES bok@bonavigator.pl



sobie ze stresem i zapobiegać problemom zdrowotnym związanym ze stresem, co prowadzi do mniejszej liczby dni chorobowych i nieobecności w pracy.

Zwiększenie lojalności i zaangażowania pracowników: Pracownicy, którzy czują, że firma dba o ich dobrostan, są bardziej lojalni i zaangażowani w swoją pracę. Szkolenie antystresowe pokazuje, że firma inwestuje w ich rozwój osobisty i zawodowy, co zwiększa ich przywiązanie do pracodawcy.

Poprawa współpracy i atmosfery w zespołach: Nauczając pracowników efektywnej komunikacji i asertywności, trening pomaga w budowaniu zdrowych relacji między współpracownikami, co jest kluczowe dla efektywności zespołowej.

Zapobieganie wypaleniu zawodowemu: Dzięki strategiom nauczonej podczas szkolenia, pracownicy są lepiej przygotowani do rozpoznawania i reagowania na wczesne sygnały ostrzegawcze wypalenia zawodowego, co pozwala firmie na czas reagować i zapobiegać długoterminowym problemom.

Budowanie wizerunku firmy jako odpowiedzialnego pracodawcy: Firma zyskuje na reputacji, inwestując w zdrowie i dobrostan swoich pracowników. Troska o pracowników przyciąga talent i buduje pozytywny wizerunek marki na rynku.

Te korzyści przynoszą wartość dodaną na wielu poziomach zarządzania firmą, co bezpośrednio wpływa na jej stabilność, wzrost i atrakcyjność na rynku pracy.

## **PROGRAM SZKOLENIA:**

### **1. CZYM JEST STRES? JAK NA MNIE WPŁYWA?**

Geneza stresu

Przyczyny i przejawy stresu

Společne wyzwalacze stresu

### **2. ZROZUM TRUDNE EMOCJE U SIEBIE I INNYCH**

Ważne fakty o emocjach

Rozpoznanie emocji i etapy wyrażania

Techniki uwalniania emocji (Hawkinsa)

Model ABC

### **3. METODY SAMOREGULACJI - PRZYBORNIK NA TRUDNE CZASY**

Techniki oddechowe

Mindfulness

Techniki ugruntowujące

Wizualizacje

### **4. WYPALENIE ZAWODOWE - CZYM JEST I JAK JE ROZPOZNAĆ?**

ABY WZIAĆ UDZIAŁ W SZKOLENIU WYPEŁNIONE,  
PODPISANE I OPIECZĘTOWANE ZGŁOSZENIE  
PRZEŚLIJ SKANEM NA ADRES bok@bonavigator.pl



Objawy i sygnały ostrzegawcze

Do czego prowadzi wypalenie? – skutki i konsekwencje

Główne przyczyny wypalenia zawodowego u pracowników

## 5. BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Od narzekań do proaktywności

Twój wewnętrzny monolog

Komunikacja i zachowania asertywne

## 6. SZCZĘŚCIE I ZDROWIE

Korzyści z dbania o równowagę ciała /emocje/ umysł

Trening antystresowy i szkolenie zarządzanie stresem poprowadzi:

### **TRENER:**

Katarzyna Pawłowska

Trener praktyk. Manager z ponad 28 letnim doświadczeniem zawodowym. Ekspert w zakresie obsługi klientów, zarządzania zespołami pracowniczymi, rozwoju kompetencji managerskich.

Karierę zawodową rozpoczynała w 1994 roku w McDonald's Polska jako Konsultant Operacyjny odpowiadała m.in. za realizację celów sprzedażowych i szkoleniowych, przygotowanie i otwarcie nowych restauracji (rekrutacja managerów i pracowników, współpraca z partnerami biznesowymi).

Od 1999 roku związana z IKEA Retail początkowo jako Food Manager zarządzający częścią gastronomiczną sklepu (restauracją, bistro, sklepikiem szwedzkim) w Poznaniu. Następnie jako Customer Relations Manager (Poznań) zarządzała zespołami (120 osób) Działu Obsługi Klienta, Serwisu, Działu Kas, Działu Marketingu. Odpowiadała za koordynację procesów zapewniających wysoką jakość obsługi klientów, w tym customer journey. Jako członek zespołu zarządzającego tworzyła lokalny biznes plan, budżety i cele. Z sukcesem wprowadzała zmiany mające na celu podniesienie jakości obsługi klientów i dbania o ich satysfakcję.

W latach 2015-2020 Country Customer Service Manager (cała Polska). Na tym stanowisku odpowiadała strategicznie i operacyjnie za wszystkie Działy Obsługi Klienta IKEA Retail w Polsce. Do swoich sukcesów może zaliczyć standaryzację procesów obsługi klienta w sklepach i Contact Center. Z powodzeniem stworzyła i wdrożyła krajową politykę obsługi reklamacji i zwrotów produktów dla kanału offline i e-commerce.

W trakcie swojej pracy w IKEA, wykorzystując swoją wiedzę i doświadczenia, opracowała i realizowała szkolenia dla kadry managerskiej, "high potencial" specjalistów z zakresu kompetencji miękkich, managerskich, przywódczych (IKEA Leadership Fundamentals).

Obecnie Erickson Certified Professional Coach z akredytacją ACC International Coach Federation. Trener

ABY WZIĄĆ UDZIAŁ W SZKOLENIU WYPEŁNIONE,  
PODPISANE I OPIECZĘTOWANE ZGŁOSZENIE  
PRZEŚLIJ SKANEM NA ADRES bok@bonavigator.pl



---

współpracujący B&O NAVIGATOR Firma Szkoleniowa. Absolwentka Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu i studiów podyplomowych na Uniwersytecie SWPS.