



Iwańczyk  
Coaching & Training

# Szkolenie: Stres pod kontrolą

## Opis szkolenia

Jak dowodzą liczne badania stres od zarania dziejów potrzebny był człowiekowi głównie do tego, by w chwili zagrożenia życia szybko zareagować i dzięki temu przetrwać, ocalić życie. Był to zwykle stres trwający bardzo krótko. Dziś zjawisko stresu w społeczeństwach nabrało zupełnie innego charakteru stając się nie tyle okazijną reakcją, co stałym i trwającym czasami wiele lat zjawiskiem. Stąd coraz częściej słyszymy o wypaleniu, depresji i tzw. chorobach cywilizacyjnych. Rosnące tempo życia oraz wymagania stawiane nam przez otoczenie nie sprzyjają temu, byśmy bez sięgania po sprawdzone rozwiązania mogli skutecznie radzić sobie z destrukcyjnym oddziaływaniem permanentnego stresu.

Szkolenie Stres pod kontrolą oparty o Model Stresu Persolog® jest konkretną i odpowiedzią na dzisiejsze wyzwania w zakresie skutecznego radzenia sobie ze stresem.

Szkolenie dedykowane jest: pracownikom firm, w szczególności menedżerom średniego szczebla, uczestnikom grupowego procesu coachingowego.



Iwańczyk  
Coaching & Training

# Szkolenie: Stres pod kontrolą

## Cel szkolenia

Celem szkolenia jest zarówno poszerzenie wiedzy na temat radzenia sobie ze szkodliwą presją oraz tzw. wypaleniem. Uczestnicy dzięki pozyskaniu wiedzy na swój temat (kwestionariusz stresu) i technik pracy ze stresem podniosą swoją odporność, nauczą się unikania stresorów oraz radzenia sobie z nimi tam, gdzie ich występowanie jest nieuniknione.

Dalsze cele szkolenia to:

- \*pozyskanie pełnej świadomości występowania stresorów zawodowych jak i prywatnych (które również przekładają się na wyniki w pracy),
- \*zdecydowana i widoczna poprawa w zakresie radzenia sobie z codzienną presją i oczekiwaniami,
- \*wzrost produktywności w pracy,
- \*nabycie umiejętności w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem.



Iwańczyk  
Coaching & Training

# Szkolenie: Stres pod kontrolą

## **Korzyści dla organizacji**

Poprzez uczestnictwo w warsztacie *Stres pod kontrolą* firma poprawi znacząco sytuację w poniższych obszarach:

1. Wzrost motywacji oraz zaangażowania pracowników, które przełoży się na naturalne zwiększenie wydajności,
2. Wyraźny spadek liczby zwolnień lekarskich wynikający z fizycznego stanu zdrowia psychicznego i (powstawanie chorób w wyniku stresu zawodowego zostało potwierdzone naukowo),
3. Wzrost konkurencyjności poprzez redukcję fluktuacji i zachowanie tym samym większej liczby doświadczonych pracowników,
4. Redukcja kosztów związanych z koniecznością rekrutowania i wdrażania nowych osób,
5. Poprawa atmosfery i wzrost skuteczności komunikacji pomiędzy pracownikami, które wpłynąć mogą na pozytywny wizerunek zewnętrzny firmy (efekt widoczny bezpośrednio dla klienta).



Iwańczyk  
Coaching & Training

# Szkolenie: Stres pod kontrolą

## Korzyści dla uczestników

Uczestnicy zdobędą osobiste kompetencje radzenia sobie ze stresem dzięki rozpoznaniu swoich stresorów oraz treningowi, który przejdą podczas warsztatu.

Każdy uczestnik:

1. Znacząco poszerzy swoją świadomość w zakresie odczuwanego przez siebie stresu,
2. Nauczy się skutecznie rozpoznawać i właściwie reagować na sygnały stresu,
3. Będzie potrafił identyfikować niekorzystne wzorce swoich zachowań w stresie,
4. Wypracuje własny „detektor” wykrywający mechanizmy potęgujące stres,
5. Nauczy się redukować lub eliminować z wyprzedzeniem stresory w życiu prywatnym i zawodowym,
6. Pogłębi umiejętność akceptacji okoliczności, na które nie ma wpływu.
7. Nauczy się długofalowo radzić sobie ze stresem,
8. Opracuje własne techniki szybkiego radzenia sobie ze stresem,
9. Pozna swoje dotychczasowe zasoby i ograniczenia w zakresie utrzymywania równowagi emocjonalnej,
10. Rozwinie umiejętność cieszenia się życiem.



Iwańczyk  
Coaching & Training

# Szkolenie: Stres pod kontrolą

## Zakres tematyczny

I Wprowadzenie \*Zapoznanie z uczestnikami, omówienie programu  
II Zrozumieć stres \*Czym jest stres? \*Jak powstaje stres? \*Indywidualny charakter stresu.  
III Wykonanie testu i jego analiza \*Prezentacja i wypełnienie Profilu stresu \*Interpretacja wyników  
\*Ocena osobistego postrzegania stresu Persolog®  
IV Rozwój zasobów radzenia sobie ze stresem  
\*Identyfikowanie, wzmacnianie i rozwijanie zasobów  
\*Sposoby radzenia sobie ze stresem \*Strategie krótko- i długofalowe

---

\* Przekierowanie nieproduktywnego radzenia sobie ze stresem

### V Trening radzenia sobie ze stresem

\*Od teorii do praktyki

\*Stosowanie osobistych strategii radzenia sobie ze stresem w codziennym życiu

\*Metody zapewnienia długofalowego sukcesu

\*Końcowy feedback

### VI Zakończenie

\*Rozdanie certyfikatów uczestnictwa



Iwańczyk  
Coaching & Training

# Szkolenie: Stres pod kontrolą

## Narzędzia i materiały

Test - Profil stresu Persolog® (wersja online), zeszyt ćwiczeń.



## Forma

Szkolenie wyjazdowe lub w miejscu pracy. Trening może być zarówno grupowy jak i indywidualny.

Charakter zajęć to warsztaty oparte o wyniki profilu stresu każdego z uczestników. Pracujemy więc na realnych wynikach i wyzwaniach każdego z uczestników. Trener opiera swoją komunikację o metody aktywizujące, które nacechowane są dyskusjami, ćwiczeniami oraz omówieniem case studies pochodzących zarówno od trenera jak i uczestników. Budowana jest atmosfera wzajemnego szacunku i zaufania, która wzmacnia proces uczenia się oraz podnosi ostateczną skuteczność szkolenia.



Iwańczyk  
Coaching & Training

Dokonuję indywidualnej wyceny każdego szkolenia. Wartość inwestycji zależna jest od kilku parametrów, które biorę pod uwagę (m.in. forma – stacjonarne, online, liczba uczestników, branża, dojazd, materiały dodatkowe).

**Zapraszam!**



**Kontakt:**



663 180 398



iwanczyk.grzegorz@gmail.com



[grzegorziwanczyk.com](http://grzegorziwanczyk.com)