

Jak opanować stres w pracy



Praktyczne szkolenie
dla pracowników, zespołów,
zarządów

1-dniowe szkolenie zamknięte na żywo
miejsce i termin - do ustalenia

trener: Sabina Dąbrowska-Olbryś

To szkolenie to dzień pełen wiedzy, praktycznych wskazówek, inspiracji i ćwiczenia prostych technik, które pomagają lepiej radzić sobie ze stresem w pracy. W przyjaznej atmosferze uczestnicy nauczą się, jak radzić sobie ze stresem w kontekście zawodowym - poprzez świadome podejście do myślenia, emocji i działania, a także poprzez pozytywne wykorzystanie mechanizmów neurologicznych działających poza ludzką świadomością. Program szkolenia oparty jest na psychologii pozytywnej, technikach poznawczo-behawioralnych regulacji emocji oraz na metodach samouspokajania zaczerpniętych z psychoterapii ericksonowskiej. Uczestnicy wyjdą ze szkolenia nie tylko z nową wiedzą, ale i z praktycznymi umiejętnościami, które można stosować od razu – w pracy i w życiu.

Jak opanować stres w pracy



Program szkolenia

Podczas szkolenia uczestnicy w przystępny sposób poznają neuropsychologiczne mechanizmy stresu oraz nauczą się technik, które pomogą im zapanować nad napięciem, odzyskać poczucie wpływu i zwiększyć wewnętrzny spokój lub odwagę. Szkolenie ma formę warsztatową – teoria przeplata się z refleksją i praktycznymi ćwiczeniami w następujących obszarach:

- Mechanizmy stresu z perspektywy neuropsychologicznej – czyli nie tylko jak stres wpływa na organizm człowieka, ale przede wszystkim: jak można wpływać na reakcje własnego układu nerwowego i hormonalnego.
- Techniki poznawcze regulacji emocji – jak sposób myślenia kształtuje poziom napięcia i stresu oraz jak można świadomie modyfikować te procesy.
- Techniki behawioralne – ćwiczenie prostych, codziennych działań, które pomagają obniżyć poziom stresu i odzyskać równowagę w realnych sytuacjach zawodowych.
- Metody zaczerpnięte z terapii ericksonowskiej – praca z wyobraźnią, relaksacją i uważnością, wspierająca wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa i dostęp do osobistych zasobów.



Jak opanować stres w pracy

Dla kogo jest to szkolenie?

Szkolenie skierowane jest do zespołów, które:

- Chcą wspólnie poznać mechanizmy wzrostu stresu w kontekście wspólnej pracy;
- Chcą wspólnie odkryć sposoby na obniżenie stresu, napięcie i odzyskiwania równowagi;
- Są gotowe by wspólnie doświadczyć ćwiczeń, technik, metod obniżania napięcia i relaksacji;
- Pragną rozwijać kompetencje osobiste w bezpiecznej i wspierającej atmosferze;
- Tworzą osoby mające otwartość na poznanie siebie i gotowość do wprowadzenia małych, ale ważnych zmian.

Korzyści dla pracodawcy, firmy, biznesu

Firmy inwestujące w szkolenia z zakresu radzenia sobie ze stresem zyskują pracowników bardziej efektywnych, zaangażowanych i odpornych na wypalenie zawodowe. Dzięki nauce regulowania emocji i redukcji napięcia, uczestnicy lepiej radzą sobie z wyzwaniami, zarówno indywidualnie, jak i w pracy zespołowej. Zmniejsza się liczba dni chorobowych, rotacja pracowników, a poziom stresu i wypalenia maleje.

Szkolenie, oparte na technikach poznawczych, behawioralnych i ericksonowskich, pomoże uczestnikom zyskać umiejętność świadomego zarządzania stresem, co może przełożyć się na ich większą otwartość na zmiany, zaangażowanie w pracę i lepsze wyniki biznesowe organizacji.

Jak opanować stres w pracy

Informacje organizacyjne

Formuła:

Szkolenie prowadzone jest w formule tzw. zamkniętej - biorą w nim udział tylko członkowie zespołu klienta.

Miejsce:

Klient w konsultacji z trenerem odpowiada za organizację sali warsztatowej oraz cateringu.

Czas trwania:

Szkolenie w opisanej formule trwa 1 dzień szkoleniowy: w godzinach 9.00 - 17.00 z jedną przerwą obiadową i co najmniej dwiema przerwami kawowymi. Możliwe jest rozszerzenie szkolenia o kolejne dni szkoleniowe i dodatkowe zagadnienia z obszaru zarządzania stresem i emocjami, well-being, odporności psychicznej.

Termin:

Termin ustalany jest każdorazowo pomiędzy klientem a trenerem.

Cena:

6000 PLN netto + vat 23 %

Cena obejmuje prowadzenie szkolenia w Warszawie i w promieniu 50 km od centrum Warszawy i nie obejmuje kosztów wynajęcia sali oraz cateringu. W przypadku ustalenia z klientem innego miejsca warsztatu, do ceny doliczony będzie koszt noclegu i dojazdu trenera.

Trener



Sabina Dąbrowska-Olbryś

psycholog, trener, coach certyfikowany przez International Coaching Community (ICC), psychoterapeuta

Przez blisko dwadzieścia lat pełniła funkcje eksperckie, menedżerskie i dyrektorskie w obszarze zarządzania zasobami ludzkimi. Zarządzając zespołami lub osobiście prowadząc szkolenia, warsztaty, mediacje i team coaching - wspierała menedżerów i zespoły biznesowe w: rekrutacji, szkoleniach i rozwoju, podnoszeniu efektywności operacyjnej oraz w budowaniu dobrej współpracy i komunikacji.

W okresie ponad 9 lat odpowiadała za kapitał ludzki w Grupie Pracuj (właściciel m.in. Pracuj.pl, eRecruiter), gdzie pełniła funkcje HR Business Partnera, Learning and Development Managera oraz HR Managera. Zarządzała strategią oraz wszystkimi procesami w ramach wewnętrznego HR-u Grupy Pracuj. Stworzyła dla całej firmy (ponad 600 osób) strategię angażującego środowiska pracy, której ważnym elementem była komunikacja wewnętrzna, wzmocnienie kultury organizacyjnej, angażujący przywódcy i efektywny rozwój pracowników. Grupa Pracuj, przy jej wsparciu, co roku otrzymywała tytuł Najlepszego Pracodawcy w rankingu firmy Aon Hewitt. Przez 6 lat pełniła funkcję Trenera i Dyrektora ds. Merytorycznych w jednej z najlepszych polskich firm szkoleniowych (4GROW), gdzie zbudowała zespół ekspertów i trenerów, którym zarządzała. Jako Trener prowadziła szkolenia z obszarów: zarządzanie zespołem, zarządzanie emocjami i stresem, trening asertywności, komunikacja interpersonalna, wywieranie wpływu i perswazja, kompetencje miękkie w biznesie, budowanie partnerskich relacji. Od 2010 roku prowadzi Team Coaching oraz indywidualne sesje Life Coachingu, Business Coachingu oraz Executive Coachingu. Posiada także wieloletnie doświadczenie w roli mediatora i prelegenta. Wielokrotnie dzieliła się swoją ekspercką wiedzą w mediach. Jako Certyfikowany konsultant Insights Discovery™ ma ponad 15-letnie doświadczenie pracy z tą metodą wraz z bazującymi na niej warsztatami i team-coachingami.

Z pasji do głębokiej pracy z ludźmi - równolegle do kariery biznesowej, rozwijała się jako psycholog i psychoterapeuta. Aktualnie, poza działalnością biznesową, szkoleniową i coachingową, prowadzi własny gabinet psychoterapii. Jako psychoterapeuta integruje metody pracy bazujące na Transkulturowej Psychoterapii Pozytywnej, Psychoterapii Ericksonowskiej oraz Emotion Focused Therapy. Wszystkie te podejścia opierają się o odkrycia neuronauki, zgodnie z którymi mózg człowieka jest plastyczny i poprzez odpowiednio zaprojektowane doświadczenie, możemy pozytywnie wykorzystać jego potencjał do zmiany. Wiedzę i doświadczenie z tego obszaru wykorzystuje także w projektowaniu warsztatów rozwojowych dla zespołów, procesach coachingu i mentoringu.

Zrealizowała ponad 5000 godzin szkoleń, mentoringów i team coachingów, z zespołami z różnorodnych branż, obszarów biznesowych i poziomów organizacyjnych (od specjalistów po zarządy). W roli mentora, coacha i trenera, łączy wiedzę psychologiczną z biznesowym doświadczeniem i humorem, dzięki czemu sprawnie porusza się we współpracy z każdym zespołem.

Prywatnie lubi łąpać równowagę w praktyce jogi i tai-chi, gra na gongu i misach tybetańskich oraz cieszy się wspólnie z mężem "dojrzałym rodzicielstwem" 😊



Moc Rozwoju

Sabina Dąbrowska-Olbryś

www.mocrozwoju.pl

sabina.dabrowska-olbrys@mocrozwoju.pl

tel. +48 506 102 423

