

---

# Wyższe Szkoły Bankowe

---

## **Szkolenie: Zarządzanie reakcjami i emocjami w stresie. Samodzielne budowanie odporności psychicznej**

### **Cel szkolenia:**

Nauczenie się zarządzania własnym stresem oraz stresem pracowników. Poznanie narzędzi do samomotywacji, jak i członków zespołów. Zapoznanie się z technikami chroniącymi przed wypaleniem zawodowym w odniesieniu zarówno do indywidualnych problemów, jak i powstających w zespole.

**Forma Online** - szkolenie obejmuje 8 godzin zajęć online

### **Korzyści dla uczestnika z wiedzy zdobytej podczas szkolenia**

- Poznanie sposobów reakcji organizmu na sytuacje stresowe
- Zapoznanie się z technikami identyfikacji i neutralizacji w sytuacjach stresowych i wypaleniu zawodowym
- Zwiększenie motywacji w celu stosowania nowych rozwiązań w praktyce
- Redukcja indywidualnego napięcia fizjologicznego i umiejętność zastosowania narzędzi do zarządzania zespołem
- Nauczenie się zmiany stanów emocjonalnych i redukcji stresu indywidualnie i w grupie
- Badanie własnego poziomu stresu i w zespole
- Wyznaczanie punktów objawiających stres i wypalenie zawodowe
- Zarządzanie stanami emocjonalnymi

**Po zakończeniu przedmiotu uczestnik rozumie i potrafi zastosować następujące aspekty z zakresu:**

### **Wiedza i umiejętności:**

- zna sposoby reakcji organizmu na stres
- poznaje techniki identyfikacji i neutralizacji stresu i wypalenia zawodowego
- poznaje rolę samomotywacji i innych w zespole
- poznaje narzędzia do zarządzania stanami emocjonalnymi indywidualnie i grupowo
- poznaje narzędzia do określenia poziomu stresu własnego i w grupie oraz do zapobiegania rozprzestrzenianiu się stresu i pojawieniu się wypalenia zawodowego
- poznaje narzędzia do badania poziomu stresu

### **Kompetencje społeczne:**

Uczestnik:

- efektywnie współpracuje w zespole
- przejawia wzrost świadomości własnego potencjału
- buduje trwałe relacje personalne

---

# Wyższe Szkoły Bankowe

---

## Program:

- Sposoby reakcji organizmu na sytuacje stresowe
- Techniki identyfikacji i neutralizacji w sytuacjach stresowych i wypaleniu zawodowym
- Zwiększanie motywacji w celu stosowania nowych rozwiązań w praktyce
- Redukcja indywidualnego napięcia fizjologicznego i umiejętność zastosowania narzędzi do zarządzania zespołem
- Sposoby na zmianę stanów emocjonalnych i redukcji stresu indywidualnie i w grupie
- Badanie własnego poziomu stresu i w zespole
- Wyznaczanie punktów objawiających stres i wypalenie zawodowe
- Zarządzanie stanami emocjonalnymi

## Prowadząca: Katarzyna Tatarkiewicz

Trenerka i wykładowca WSB. Autorka artykułów z tematyki biznesowej oraz psychologicznych aspektów zachodzących procesów na rynku pracy.

Wspiera managerów i całe przedsiębiorstwa w codziennych działaniach, aby skutecznie osiągały wyznaczone sobie cele. Rebranding, wsparcie marketingowe sprzedaży, proces zmiany, motywowania pracowników czy employer branding – to przykładowe pola działań, w których się specjalizuje. W trakcie pracy zawsze pokazuje omawiany proces z dwóch perspektyw – od strony indywidualnego człowieka oraz firmy.

Wspiera kadre zarządczą także we wprowadzaniu programów wellbeingowych do struktur firmy, w elastycznej ich modyfikacji w celu osiągnięcia maksimum zysku z posiadanego kapitału ludzkiego z przełożeniem na finansowe wyniki firmy. Wskazuje managementowi kierunki wyjścia w problemach zarządczych związanych ze zmieniającymi się oczekiwaniami pracowników wobec zwierzchników i pracodawców. Doradza z dziedziny budowy wizerunku własnego, marek oraz przedsiębiorstw.

Ukończyła filologię polską na Uniwersytecie Warszawskim oraz studia podyplomowe z obszaru marketingu w Szkole Głównej Handlowej.

## Certyfikat

Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzyma imienny certyfikat.

## Cena:

- 690 zł brutto
- 650 zł brutto - studenci WSB, absolwenci WSB

## Zapisy

Zapisu dokonujemy poprzez formularz online. Płatność Sposób oraz termin płatności znajdują się bloku „Zapisy”