



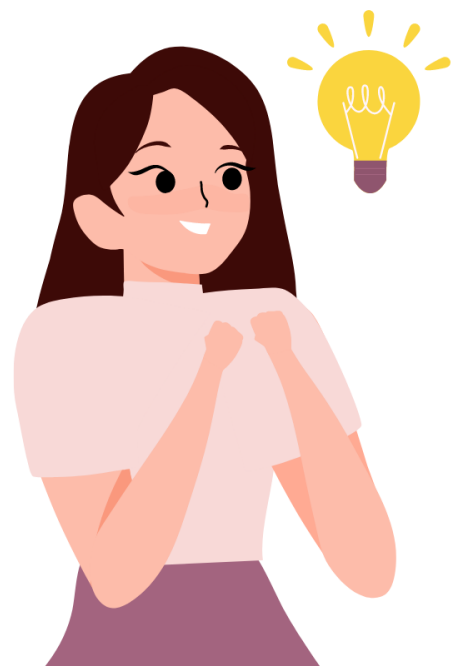
# EMOCJE I RÓWNOWAGA PSYCHICZNA

OFERTA WSZECHNICY UJ



- Cykl pięciu spotkań, realizowanych w formule online.
- Opracowany z myślą o: Specjalistach learning & development, Przedstawicielkach działu HR, Menedżerkach i Team leaderach działających wraz z zespołami w niestabilnych, szybko zmieniających się warunkach wymagających jednocześnie znacznej efektywności.
- Prowadzący program to psychologowie praktycy, na co dzień pracujący z organizacjami.
- Program to seria interaktywnych szkoleń obejmujących m.in. ćwiczenia, dyskusję i pracę w mniejszych grupach. Każdy z modułów trwa 180 min.
- Program realizowany w całości (5 modułów) lub w części – wybór modułów najbardziej dopasowanych do potrzeb zespołu.

## Udział w programie to dobry sposób by:



- ✓ nauczyć się rozmawiać o dobrostanie psychicznym w bardziej otwarty, swobodny sposób;
- ✓ zdobyć wiedzę o zarządzaniu emocjami w pracy;
- ✓ nauczyć się rozpoznawać sytuacje, w których warto zwrócić się o pomoc;
- ✓ radzić sobie ze stresem i zaktualizować wiedzę na temat strategii radzenia sobie z nim.

# ZAKRES TEMATYCZNY SZKOLENIA

**Moduł 1**  
**Źródła zdrowia i równowagi**

**Moduł 2**  
**Zarządzanie emocjami**

**Moduł 3**  
**Stres i odporność psychiczna**

**Moduł 4**  
**Radzenie sobie ze zmianą**

**Moduł 5**  
**Zdrowie psychiczne i źródła wsparcia**

# MODUŁ 1: ŹRÓDŁA ZDROWIA I RÓWNOWAGI



## Program:

- Co to znaczy być zdrowym? Wizja optymalnego funkcjonowania w pracy
- Ciało, umysł, emocje, sens: obszary wpływające na dobrostan w koncepcji T. Schwartza
- Ocena własnego funkcjonowania; identyfikacja skutecznych i nieskutecznych sposobów radzenia sobie
- Wskazówki dotyczące skutecznej zmiany nawyków
- Planowanie działania

## Uczestnicy szkolenia:



Zrozumieją powiązania między własnymi nawykami i dobrostanem



Zwiększą świadomość mocnych stron i obszarów wymagających zmiany



Będą gotowi do uczenia się nawyków wspierających optymalne funkcjonowanie w pracy

# MODUŁ 2: ZARZĄDZANIE EMOCJAMI



## Program:

- Natura emocji: najważniejsze mechanizmy i funkcje
- Fakty i mity o roli emocji w profesjonalnym działaniu i podejmowaniu decyzji
- Inteligencja emocjonalna: rozpoznawanie, rozumienie i wykorzystywanie emocji
- Jaką historię opowiadasz? Zależność pomiędzy interpretacją i emocjami
- Świadome kierowanie emocjami: strategia dystansowania i strategia restrukturyzacji

## Uczestnicy szkolenia:



Poznają naturę emocji, ich mechanizmy i funkcje



Docenią rolę emocji w sytuacjach zawodowych i w trakcie podejmowania decyzji



Rozwiną umiejętności pracy z własnymi, niechcianymi emocjami

# MODUŁ 3: STRES I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA



## Program:

- Mechanizm powstawania stresu, korzyści i koszty stresu
- Ocena własnego poziomu stresu i jego potencjalnych konsekwencji
- Przegląd strategii radzenia sobie ze stresem; ocena skuteczności strategii w różnych warunkach
- Koncepcja odporności psychicznej: kluczowe umiejętności
- Plan wzmacniania własnej odporności psychicznej

## Uczestnicy szkolenia:



Poszerzą wiedzę na temat własnego poziomu stresu i mechanizmów jego powstawania



Poznają strategie radzenia sobie ze stresem i oceny skuteczności ich działania



Poznają koncepcję, dzięki której łatwiej zbudują plan własnej odporności psychicznej

# MODUŁ 4: RADZENIE SOBIE ZE ZMIANĄ



## Program:

- Ocena tempa zmian otoczenia, wyzwania związane z dostosowaniem się do zmiany
- Tendencyjność w postrzeganiu zmiany: efekt status quo, zakotwiczenia, awersji do ryzyka
- Naturalne mechanizmy adaptacji do zmian: typowy proces, jego zalety i ograniczenia
- Budowanie otwartości: praca z własnym sposobem postrzegania zmiany
- Wzmacnianie elastyczności: kierowanie samodzielnym uczeniem się

## Uczestnicy szkolenia:



Zrozumieją mechanizm reagowania na zmiany i będą potrafili korygować automatyczne, nieefektywne reakcje



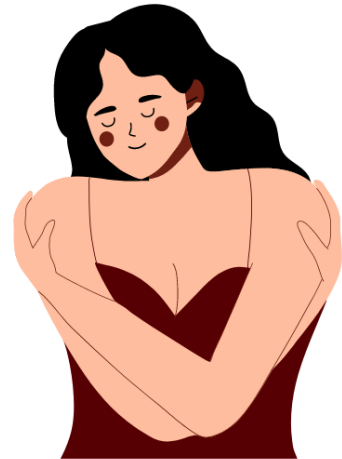
Poznają naturalne mechanizmy adaptacji do zmian, ich zalety i ograniczenia



Wzmocnią aktywną postawę wobec zmian i gotowości uczenia się



# MODUŁ 5: ZDROWIE PSYCHICZNE I ŹRÓDŁA WSPARCIA



## Program:

- Kiedy potrzebujemy pomocy? Kontinuum zdrowia psychicznego
- Najczęstsze zaburzenia psychiczne i sygnały wymagające bliższej analizy
- Na czym polega profesjonalne wsparcie? Funkcja poradnictwa, terapii i interwencji kryzysowej
- Jak mądrze wspierać? Czego nie robić? Towarzystwo osobom przeżywającym trudności psychiczne

## Uczestnicy szkolenia:



Poszerzą wiedzę na temat zaburzeń psychicznych



Rozwiną umiejętność rozpoznawania niepokojących sygnałów i zdobędą wiedzę, jak szukać pomocy



Otrzymają informację jak wspierać osoby z trudnościami psychicznymi by chronić własne granice

# PROWADZĄCY



Monika Gąsienica  
trener, facylitator, coach



Katarzyna Gacek  
trener, konsultant

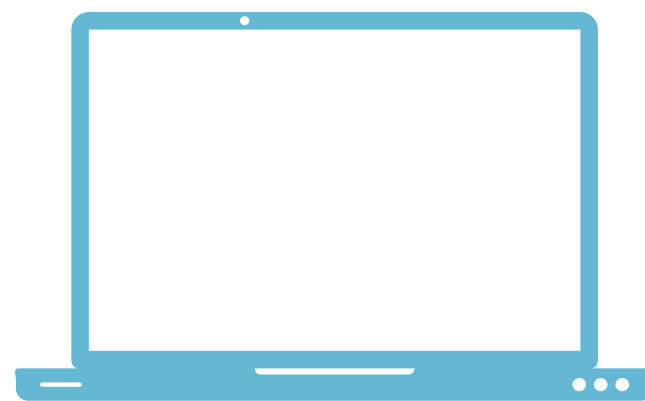


Artur Krupa  
trener, facylitator, coach

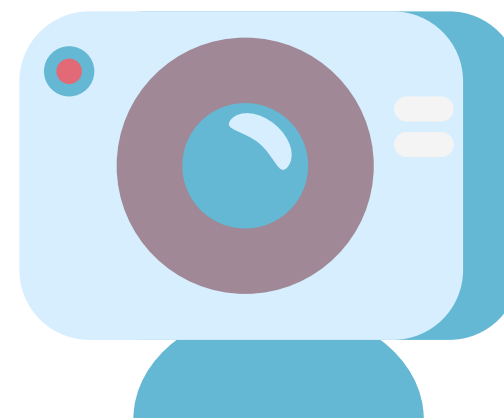
# METODY PRACY

Interaktywne szkolenia obejmujące m.in. ćwiczenia, dyskusję i pracę w mniejszych grupach. Spotkania realizowane są w formie zdalnej, za pośrednictwem platformy Zoom lub MS Teams. Każdy z modułów składa się z 4h, każda z nich liczy 45min. W trakcie jednego 4h spotkania realizowana jest 15min przerwa. Aby efektywnie uczestniczyć w szkoleniach prosimy o odpowiednie przygotowanie stanowiska do nauki.

## KOMPUTER Z DOSTĘPEM DO INTERNETU



## KAMERA INTERNETOWA



## MIKROFON



# INFORMACJE ORGANIZACYJNE

## Realizacja obejmuje:

- Przygotowanie szkolenia w wybranej formule (1, 2,3,4 lub 5 modułów)
- Efektywny czas pracy ( każdy z modułów trwa 180 min.)
- Organizację spotkań za pośrednictwem platformy online w formie zajęć zdalnych z trenerem
- Prowadzenie szkoleń przez doświadczonych prowadzących
- Interaktywność spotkań
- Materiały szkoleniowe dla uczestników w wersji elektronicznej
- Zadania międzymodułowe dla uczestników spotkań (wedle dostępności w danym module)
- Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia w wybranej formule.

## Cena

- Cena pojedynczego modułu: **4800zł netto+23%vat (szkolenie realizowane w języku polskim)**
- Cena całego szkolenia (5 modułów) **21 700zł netto\* +23%vat (szkolenie realizowane w języku polskim)**

\* Kupując całe szkolenie otrzymujesz **2300zł zniżki od ceny podstawowej** (cena wskazana w ofercie zawiera opisaną zniżkę)

## Termin i godziny szkolenia

Termin i godziny szkolenia są uzgadniane z Zamawiającym po zakupie usługi.

## Kontakt

[karolina.kleczek@wszechnica.uj.pl](mailto:karolina.kleczek@wszechnica.uj.pl)

[biuro@wszechnica.uj.pl](mailto:biuro@wszechnica.uj.pl)

Tel: 507 006 636 lub (12) 424 08 50

