



WSZECHNICA

UNIWERSYTETU  
JAGIELLOŃSKIEGO



# Emocje i równowaga psychiczna

Oferta Wszechnicy UJ



## Emocje i równowaga psychiczna

- 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 01

Źródła zdrowia i równowagi

## MODUŁ 02

Zarządzanie emocjami

## MODUŁ 03

Stres i odporność psychiczna

## MODUŁ 04

Radzenie sobie ze zmianą

## MODUŁ 05

Zdrowie psychiczne i źródła wsparcia





## 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.

## 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:

- / 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.

### 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:

- / 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.

### 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 wzmocnienia własnej odporności psychicznej.



### 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.

### 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:

- / 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.

### 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?  
Towarzyszenie osobom przeżywającym trudności psychiczne.



Prowadzący szkolenie:

**Monika Gąsienica**

psycholog, trenerka,  
facylitorka, coach

**Artur Krupa**

trener, facylitator, coach

**Katarzyna Gacek**

trener, konsultant



## 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 15 min. przerwa.
- Aby efektywnie uczestniczyć w szkoleniach prosimy o odpowiednie przygotowanie stanowiska do nauki: komputer z dostępem do stałego łącza internetowego, kamera internetowa, mikrofon.



## Realizacja szkolenia 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) **22 000zł netto\* +23%vat** (szkolenie realizowane w języku polskim)

\*Kupując całe szkolenie otrzymujesz **2000zł zniżki od ceny** podstawowej (cena wskazana w ofercie zawiera opisaną zniżkę)

## Termin

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

