

## Trening radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy

Miejsce	Termin
ONLINE (hybrydowo)	2026-06-18 - 2026-06-19
Warszawa (hybrydowo)	2026-06-18 - 2026-06-19

Masz pytania odnośnie tego szkolenia? Skontaktuj się z nami: **22 / 845 52 53**, [szkolenia@jgt.pl](mailto:szkolenia@jgt.pl)

Więcej informacji na temat szkolenia znajdziesz również tutaj:  
<https://www.jgt.pl/szkolenia,jak-radzic-sobie-ze-stresem-tsk.html>

---

### OPIS SZKOLENIA

Stres jest nieodłącznym elementem życia zawodowego. W odpowiednim nasileniu, jest mobilizujący i motywujący. Jednak przedłużający się, silny stres nie sprzyja naszej efektywności i jakości życia.

Podczas warsztatu uczestnicy poznają i przećwiczą **techniki skutecznego radzenia sobie ze stresem**. Ich zastosowanie pomoże wypracować umiejętności podejmowania efektywnego i adekwatnego **zarządzania stresem** oraz budowania **odporności psychicznej**.

#### Cele szkolenia:

- identyfikacja własnych typowych reakcji na trudne sytuacje,
- analiza sposobów reagowania na sytuacje trudne,
- poznanie strategii radzenia sobie ze stresem,
- dopasowanie indywidualnego sposobu reagowania na sytuacje stresowe,
- nabycie umiejętności radzenia sobie z niepewnością i brakiem poczucia kontroli.

#### Korzyści ze szkolenia:

- **indywidualny plan konkretnych metod i technik** do wdrożenia po szkoleniu,
- **komfort i spokój** podczas wykonywania obowiązków zawodowych,
- lepsze funkcjonowanie w pracy, rzutujące na **poprawę jakości wszystkich sfer życia**,
- bardziej **efektywne wykonywanie zadań** służbowych.

#### Uczestnicy nabędą wiedzę o:

- mechanizmach działania stresu,
- praktycznych strategiach reagowania na nagłe sytuacje stresowe,
- narzędziach, które pozwalają sobie radzić z chronicznym stresem,
- sposobach budowania odporności psychicznej,
- technikach relaksacyjnych i metodach opartych o najnowsze odkrycia naukowe.

#### Uczestnicy nabędą umiejętności:

- posługiwania się strategiami radzenia sobie ze stresem,
- identyfikacji i eliminowania źródeł stresu,
- wykorzystania stresu jako mobilizatora,

- zapobiegania skutkom przeciążenia w wyniku stresu,
- wzmocnienia wewnętrznych zasobów psychicznych,
- budowania sprzyjających warunków fizycznych i psychicznych do regeneracji,
- panowania nad emocjami swoimi i innych osób,
- stosowania technik radzenia sobie z sytuacjami stresującymi w kontakcie z drugą osobą,
- wykorzystywania emocji w budowaniu równowagi.

### Adresaci szkolenia:

Na szkolenie zapraszamy wszystkie osoby, które chcą zadbać o swój dobrostan, **poprawić komfort życia**, przyjrzeć się własnym reakcjom na stres oraz nauczyć się zarządzania stresem.

### Metody szkoleniowe:

miniwykład, moderowana dyskusja na forum, praktyczne ćwiczenia indywidualne i grupowe, wspólne opracowanie **indywidualnego planu do wdrożenia po szkoleniu**

**Szkolenia realizujemy w formie online, hybrydowej lub stacjonarnej.** Niezależnie od formy realizacji - zajęcia odbywają się w sposób interaktywny, z możliwością zadawania pytań, wyjaśnienia wątpliwości, prowadzenia dyskusji i omówienia z trenerem przykładów z własnej praktyki. Nie nagrywamy szkoleń. Pomagamy w kwestiach technicznych.

### Zobacz, co uczestnicy docenili w tym szkoleniu

Bardzo profesjonalne przygotowanie tematu. Całościowe pokazanie funkcjonowania stresu w organizmie, bardzo przydatne ćwiczenia praktyczne oraz materiały. Bardzo dobra atmosfera, brak dystansu wykładowcy do uczestników.

Wiedza, którą uzyskałam została przekazana w przyjazny sposób. Bardzo kształcące szkolenie. Świetna prowadząca.

Wymiana poglądów/doświadczeń między Uczestnikami (próba wzajemnej pomocy). Uświadomienie sobie pewnych zależności przy pomocy zastosowanych ćwiczeń w grupach.

Mała grupa uczestników, co pozwoliło na bardzo aktywne uczestniczenie oraz możliwość przepracowania wielu własnych sytuacji. Ogrom wiedzy prowadzącej, ale jeszcze bardziej doceniam prosty sposób przekazania wiedzy, który był dostosowany do odbiorców. Ważne dla mnie było również to, że mogliśmy swobodnie zadawać pytania, czuliśmy się ze sobą komfortowo.

## PROGRAM

### 1. Poznanie natury stresu - czym jest, jak działa i jak na nas wpływa, jakie są jego czynniki

- Pojęcie stresu według najważniejszych koncepcji - biologiczna i psychologiczna natura stresu
- Jak działają nasz mózg i organizm w obliczu stresu - krok po kroku
- Neuronauka otwiera drzwi do nowych możliwości radzenia sobie ze stresem

### 2. Pogłębianie samoświadomości oraz identyfikowanie nieoczywistych źródeł stresu

- Wewnętrzne i zewnętrzne przyczyny stresu - mamy wpływ na więcej aspektów, niż nam się wydaje

- Rozpoznaj swój stres i naucz się skutecznie z nim pracować – autodiagnoza indywidualnych schematów reakcji na stres
- Wszystkie fazy reakcji na stres – rozpoznawanie sygnałów alarmowych organizmu
- Mobilizująca i niedoceniana funkcja stresu – jaki jest Twój próg tolerancji?

### 3. Budowanie skutecznych strategii w radzeniu sobie ze stresem

- Najlepsze narzędzia na każdym etapie reakcji na stres – szybkie i bezpieczne działania
- Skuteczne odreagowywanie negatywnych emocji – najlepsze techniki antystresowe
- Metody radzenia sobie ze stresem przewlekłym – trening pracy z ciałem i umysłem

### 4. Radzenie sobie z emocjami w trudnych sytuacjach interpersonalnych

- Uspokajające słowa „klucze” – jak opanować narastanie negatywnych emocji?
- Jak szybko zapanować nad emocjami swoimi i drugiej osoby? – precyzyjna instrukcja
- Budowanie zdrowych granic, chroniących nas i innych przed niepotrzebnym stresem

### 5. Wzmacnianie równowagi i odporności psychicznej

- Nie ma „złych” emocji – jak czerpać energię i podążać za własnymi potrzebami
- Sprawczość w życiu jako źródło siły i energii – jak być panem własnego losu
- Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem – budowanie odporności psychicznej
- Skąd bierze się równowaga w ciągle zmieniającym się świecie – praktyczny przegląd wartościowych podejść

### 6. Indywidualne plany działania sformułowane przez każdego z uczestników, którego realizacja będzie praktyczną kontynuacją celów szkolenia, czyli doskonaleniem umiejętności zarządzania stresem

### 7. Odpowiedzi na pytania zgłaszane przez uczestników

---

## MIEJSCE

**Forma realizacji** szkolenia wskazana jest **na górze strony**, bezpośrednio pod terminem szkolenia. Szkolenie może być realizowane:

- **ONLINE**
- **stacjonarnie** (w sali szkoleniowej)
- **lub hybrydowo** (jednocześnie w sali szkoleniowej i ONLINE).

**W Warszawie** nasze szkolenia odbywają się w **Centrum Szkoleniowym Golden Floor**, w dwóch lokalizacjach, obie w samym centrum Warszawy, z dogodnym dojazdem komunikacją publiczną, w bliskiej odległości od dworca PKP Warszawa Centralna i Warszawa Zachodnia:

- w budynku Atlas Tower, Aleje Jerozolimskie 123a (przy Placu Zawiszy)
- w budynku, w którym mieści się Hotel Presidential (naprzeciwko Dworca Centralnego), Al. Jerozolimskie 65/79, wejście przez Centrum LIM

Informację o miejscu szkolenia wysyłamy wraz z potwierdzeniem realizacji szkolenia.

## **SKOLENIE ONLINE:**

Każdy uczestnik łączy się ze swojego miejsca pracy / zamieszkania. Wymagania: komputer / tablet z dostępem do Internetu, wyposażony w mikrofon, opcjonalnie słuchawki. **Link dostępowy do szkolenia dostarczymy z wyprzedzeniem 1-dniowym.**

**WIELE SZKOLEŃ REALIZUJEMY HYBRYDOWO**, by umożliwić Państwu wybór dogodnej formy udziału w szkoleniu. Część uczestników jest w sali szkoleniowej, a część osób łączy się ze szkoleniem zdalnie. Niezależnie od formy udziału w szkoleniu, zajęcia odbywają się w sposób interaktywny, z możliwością zadawania pytań, wyjaśnienia wątpliwości, prowadzenia dyskusji i omówienia z trenerem przykładów z własnej praktyki.

---

## **WYKŁADOWCA**

**Trenerka, coach, certyfikowany konsultant DISC D3, praktyk biznesu od 2010 roku.** Absolwentka filologii polskiej Uniwersytetu Wrocławskiego oraz studiów podyplomowych „Zarządzania Zasobami ludzkimi” Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. Ukończyła również Szkołę Trenerów „METRUM” i studia podyplomowe „Zarządzanie zespołem sprzedaży” Akademii Leona Koźmińskiego.

Prowadzi szkolenia i warsztaty związane z rozwojem kompetencji dla kadry zarządzającej, zespołów sprzedaży i obsługi klienta oraz dla specjalistów z różnych branż. Zrealizowała ponad 2000 godzin szkoleniowych dla wielu kluczowych firm na rynku polskim.

Podczas pracy z grupami kieruje się praktyczną wiedzą zdobytą w czasie pracy w międzynarodowych korporacjach. Pracuje w oparciu o nowoczesne formy, jakimi są gry szkoleniowe. Łączy praktykę z wiedzą merytoryczną i umieszcza ją w konkretnych sytuacjach biznesowych.

---

## **CENA**

**Cena** szkolenia podana jest **na górze strony**, obok terminu szkolenia i przycisku ZAPISZ SIĘ. **Dla szkoleń hybrydowych** (realizowanych jednocześnie w sali szkoleniowej i ONLINE) - **cena szkolenia różni się w zależności od formy udziału w szkoleniu.**

### **UDZIAŁ W FORMIE ONLINE:**

**Cena obejmuje:** uczestnictwo w szkoleniu dla 1 osoby, materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej, certyfikat ukończenia szkolenia (wystawiany pod warunkiem obecności na co najmniej 80% zajęć), zapewnienie platformy szkoleniowej i dostępu do szkolenia w czasie rzeczywistym, test połączenia, pomoc techniczną w razie potrzeby.

### **UDZIAŁ W FORMIE STACJONARNEJ:**

**Cena obejmuje:** uczestnictwo w szkoleniu dla 1 osoby, materiały szkoleniowe, serwis kawowy, lunch, certyfikat ukończenia szkolenia (wystawiany pod warunkiem obecności na co najmniej 80% zajęć).

---

Ważne informacje:

- Do podanej ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. W przypadku, gdy udział w szkoleniu jest finansowany co najmniej w 70% ze środków publicznych, szkolenie podlega zwolnieniu z VAT.
- Przy zgłoszeniu więcej niż 1 osoby - RABAT 5% dla każdego uczestnika.

- Cena szkolenia nie obejmuje noclegu. Osoby zainteresowane noclegiem mogą skorzystać z naszej pomocy przy dokonaniu rezerwacji, poniżej informacje o dostępnych możliwościach.
  - **SPOSÓB PŁATNOŚCI:** Płatność może być dokonana po zrealizowanej usłudze, gdy zgłaszającym jest instytucja publiczna, a także w przypadku innych zgłaszających, o ile taka forma płatności zostanie zaakceptowana przez organizatora. Organizator akceptuje wydłużone terminy płatności. **Prosimy o wskazanie preferowanej formy płatności na formularzu zgłoszeniowym.**
  - Szczegółowe informacje na temat zasad realizacji usługi znajdują się w **[Regulaminie](#)**
-