



Oferta szkolenia

ZARZĄDZANIE STRESEM, PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO

- WARSZAWA, 11-12.03.2026

ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE SZKOLENIA

Co to jest stres i po co się nim zajmować?

- jakie są moje dotychczasowe sposoby radzenia sobie ze stresem i moje cele rozwojowe, które chcę osiągnąć przez udział w tym szkoleniu?
- czym jest stres jako pojęcie używane potocznie, a czym jest naprawdę?
- definicja stresu - rola poznawczego podejścia w ocenie sytuacji stresującej i wpływaniu na własne reakcje
- skutki stresu – fakty i mity

Jak rozpoznawać aktualny poziom stresu?

- jakie objawy fizjologiczne są typowe dla sytuacji stresotwórczych?
- jak szacować swój aktualny „poziom obciążenia stresem”?
- jakie wydarzenia mogą być źródłem stresu, którego nie byliśmy świadomi?

Jak wpływać na swój sposób reagowania na stres?

- typowe strategie/ style reagowania na stres
- czy można zmienić swój styl, czyli co ma wpływ?
- rozpoznawanie swojego stylu reagowania na stres
- jak dobierać styl reagowania do tego, na ile mamy wpływ na przebieg sytuacji?
- jak nabierać dystansu i regulować poziom emocji w sytuacjach, na które nie mamy wpływu?
- jak „odpowiednio brać byka za rogi”, tj. działać w sytuacjach, w których mamy różny poziom wpływu?
- plusy i minusy strategii unikania stresorów

Metody regulowania stanów emocjonalnych

- odpowiednie reagowanie tu i teraz i „odreagowanie” po jakimś czasie od sytuacji
- metody relaksacyjne i ich stosowanie w radzeniu sobie ze stresem
- metody wpływania na stan emocjonalny w trakcie
- kierowanie uwagą – wpływ na reakcje - podstawy treningu uważności
- proste, skuteczne ćwiczenia oddechowe
- kształtowanie różnego postrzegania sytuacji – trening wyobraźniowy
- zmiana przekonań wynikających z poprzednich negatywnych doświadczeń – podejście poznawcze
- metody „zmiany stanu emocjonalnego” przez ruch fizyczny
- poziom ruchu fizycznego potrzebny do odreagowania stresu

Komunikacja w sytuacjach obciążenia stresem – konflikt, prezentacja publiczna itp.

- jak połączyć umiejętność reagowania na stres z optymalnym zachowaniem w sytuacji konfliktowej
- postrzeganie różnych sytuacji konfliktowych a poziom stresu i emocji utrudniających racjonalne rozwiązywanie konfliktu
- zastosowanie wybranych technik - oddechowe, wyobraźniowe - w celu obniżenia poziomu stresu
- trening asertywnego, spokojnego reagowania w stresujących, np. konfliktowych, wystąpieniach
- zasady asertywnego, negocyjnego rozwiązywania konfliktów – zasady win/win w praktyce
- łączenie metod rozwiązywania konfliktów z technikami regulowania emocji i poziomu stresu
- metody i trening radzenia sobie z treścią związaną z wystąpieniami publicznym

Profilaktyka antywypaleniowa i antystresowa - life-work balance

- model zachowania - ożywcze/ neutralne/ wyczerpujące – samoocena life-work balance
- indywidualny katalog sytuacji stresujących i mogących prowadzić do wypalnia
- kwestionariusz samooceny – mój poziom występowania objawów typowych dla wypalnia
- zasady zachowania równowagi - autocoaching na co dzień
- zmiana postrzegania części obowiązków jako wyczerpujące
- zmiana proporcji między czynnościami wyczerpującymi
- jakie działania najlepiej podejmować po ciężkim dniu / tygodniu?

- indywidualny rytm dobowy – optymalizacja sposobu planowania
- sposoby ograniczenia ilości bodźców stresotwórczych, na które nie mamy wpływu

WYKŁADOWCA



JACEK CZAPSKI

Trener i konsultant z ponad 23-letnim doświadczeniem, certyfikowany coach ICC. Mgr kulturoznawstwa, Uniwersytet Łódzki. W roku 2000 uzyskała certyfikat trenerski (Neuroedukacja), w 2002 roku ukończyła pierwszy w Polsce kurs dla profesjonalnych coachów prowadzony przez Josepha O'Connora, założyciela ICC (International Coaching Community). W tym też roku uzyskała certyfikat coachingowy ICC. Stale wzbogaca swoją wiedzę poprzez uczestnictwo w szeregu szkoleń i warsztatów prowadzonych przez znakomitych mentorów o międzynarodowej renomie: Christine Hall, Roberta Klause, Roberta Diltsa, Gerarda O'Donovana, dr. Stephena Gilligana. Pracowała 12 lat w TVP na wizji, jako dziennikarka publicystyczna oraz autorka i prowadząca programy studyjne typu talk-show z udziałem ok. 100-osobowej publiczności. Odbiła półroczny staż dziennikarski w BBC. Obecnie swoje doświadczenie medialne wykorzystuje w pracy szkoleniowej i coachingowej z klientami. W karierze trenerskiej i coachingowej przeprowadziła łącznie ponad 1000 dni szkoleniowych (na rynku od 1999 roku) oraz ponad 8000 godzin coachingu biznesowego. Ma doświadczenie w pracy z różnymi typami klientów: międzynarodowego biznesu korporacyjnego, firm z rodzimym kapitałem, środowiska akademickiego oraz spółek Skarbu Państwa. W ciągu ostatnich kilku lat prowadziła projekty dla kadry zarządzającej m.in. firm: Ciech S.A., Operatora Gazociągów

Przesyłowych Gaz-System S.A., Toyota Manufacturing Poland, mBank, Clariant Polska, Fresenius Polska. Specjalizacja: wystąpienia publiczne, autoprezentacja, trening medialny, komunikacja i inteligencja emocjonalna w sytuacjach wymagających psychologicznie: konflikt, relacja z trudnym klientem, komunikacja kryzysowa, efektywność osobista: rezyliencja, antystres. W ciągu ostatnich kilku lat prowadziła dwa duże projekty dla kadry spółki Gaz-System, dotyczące komunikacji i wystąpień publicznych – szkolenia z autoprezentacji i sztuki prezentacji dla dyrektorów oddziałów terenowych, kierowników projektów oraz dyrektorów departamentów w centrali firmy (łącznie ok 70 osób) oraz szkolenia, warsztaty i sesje doradcze dla zespołów Departamentu Komunikacji Korporacyjnej, związane z tematyką komunikacji w warunkach konfliktu i presji emocjonalnej.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

MIEJSCE

Warszawa, Hotel Ibis Warszawa West Station, ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. nr 16

TERMIN

11-12 marca 2026 r.

CENA*

1980 zł / osobę

* Prosimy o wypełnienie oświadczenia o zwolnieniu z VAT – szkolenie finansowane ze środków publicznych / UE.

CO OBEJMUJE CENA?

- udział w szkoleniu
- materiały szkoleniowe i certyfikaty, catering

HARMONOGRAM SZKOLENIA

Dzień I

Godz. 09.30-10.00 – przyjazd, rejestracja, kawa powitalna

Godz. 10.00-11.30 – zajęcia merytoryczne

Godz. 11.30-12.00 – przerwa kawowa

Godz. 12.00-13.30 – zajęcia merytoryczne

Godz. 13.30-14.30 – obiad

Godz. 14.30-16.00 – zajęcia merytoryczne

Dzień II

Godz. 09.00-10.30 – zajęcia merytoryczne

Godz. 10.30-11.00 – przerwa kawowa

Godz. 11.00-12.30 – zajęcia merytoryczne

Godz. 12.30-13.30 – obiad

Godz. 13.30-15.00 – zajęcia merytoryczne

SPOSÓB ZGŁOSZENIA

- Podpisany i zeskanowany formularz proszę przesłać na adres: biuro@irwu.pl lub wypełnić zgłoszenie on-line:
<http://www.irwu.pl/formularz-zgloszenia/>

KONTAKT Z ORGANIZATOREM

Lidia Cisek

tel. +48 505-111-035

e-mail: lidia.cisek@irwu.pl

F O R M U L A R Z Z G Ł O S Z E N I A

Prosimy o czytelne wypełnienie formularza i przesłanie skanu na adres e-mail: biuro@irwu.pl

DANE DO FAKTURY INSTYTUCJI ZGŁASZAJĄCEJ NA SZKOLENIE Zarządzanie stresem, profilaktyka wypalenia zawodowego Warszawa, 11-12.03.2026 r. - 1980 zł / osobę			
NABYWCA			
ULICA, NUMER		KOD	
MIEJSCOWOŚĆ		NIP	
ODBIORCA			
ULICA, NUMER		KOD	
MIEJSCOWOŚĆ			
ADRES E-MAIL DO FAKTURY			
OSOBY ZGŁASZANE NA SZKOLENIE			
IMIĘ, NAZWISKO		STANOWISKO	
E-MAIL		TEL. KOM.	
IMIĘ, NAZWISKO		STANOWISKO	
E-MAIL		TEL. KOM.	
IMIĘ, NAZWISKO		STANOWISKO	
E-MAIL		TEL. KOM.	

- ☐ Akceptuję regulamin szkoleń. *
- ☐ Oświadczam, że uczestnictwo w szkoleniu jest finansowane ze środków publicznych, UE. *
- ☐ Wyrażam zgodę na otrzymywanie faktur VAT, faktur korygujących VAT oraz duplikatów faktur i duplikatów faktur korygujących w formie elektronicznej, od Instytutu Rozwoju Wiedzy i Umiejętności Lidia Cisek, Knopin 44E, 11-040 Dobre Miasto, NIP: 529-158-87-55.
- ☐ Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych wyłącznie przez firmę Instytut Rozwoju Wiedzy i Umiejętności Lidia Cisek dla celów organizacji szkolenia. Wiem, że mam prawo do dostępu do swoich danych osobowych, ich poprawiania oraz żądania zaprzestania przetwarzania danych. Podstawą do przetwarzania danych jest umowa o organizację szkolenia/formularz zgłoszenia na szkolenie. Administratorem danych jest Instytut Rozwoju Wiedzy i Umiejętności Lidia Cisek. *
- ☐ Wyrażam zgodę na przysyłanie przez Instytut Rozwoju Wiedzy i Umiejętności Lidia Cisek, na podany powyżej adres poczty elektronicznej informacji handlowych zgodnie z ustawą o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz.U. 2002 r. nr 144, poz. 1204). Zgody udzielam dobrowolnie. Mam prawo do wycofania zgody w dowolnym momencie.

* Pola obowiązkowe

.....
Data i podpis osoby upoważnionej oraz pieczęć