

Zarządzanie stresem i emocjami

Jak inteligencja emocjonalna wpływa na decyzje, komunikację i działanie pod presją.

**To nie jest szkolenie o „miłej atmosferze”.
To trening odzyskiwania skuteczności wtedy,
gdy presja zaczyna przejmować ster.**



Stres ogranicza dostęp do kompetencji

Gdy napięcie rośnie, uwaga schodzi z celu na szybkie obniżenie dyskomfortu. Kompetencje są, ale pracownik korzysta z nich słabiej.

Cel przegrywa z ulgą

zamiast działania pod wynik
pojawia się szybkie zmniejszanie napięcia

Decyzje tracą odwagę

presja ścina inicjatywę tam,
gdzie potrzebne są tempo i odwaga

Przeciążenie wypycha z firmy

rośnie absencja, frustracja
i gotowość do zmiany pracy

Ryzyko trafia za późno

trudny temat jest odkładany,
więc firma ma mniej czasu na reakcję

Feedback uruchamia obronę

rozmowa o rozwiązaniu zmienia się
w tłumaczenie, złość albo wycofanie



Argument dla szefa

Szkolenie nie obiecuje braku presji.
Uczy zatrzymać reakcję, zanim stres
zamieni się w opóźnienie, eskalację,
reklamację albo rotację.

Przeciążony pracownik nie traci kompetencji. Traci dostęp do nich.

Najpierw zmienia się reakcja. Dopiero potem widać konsekwencje w tempie, jakości i atmosferze.

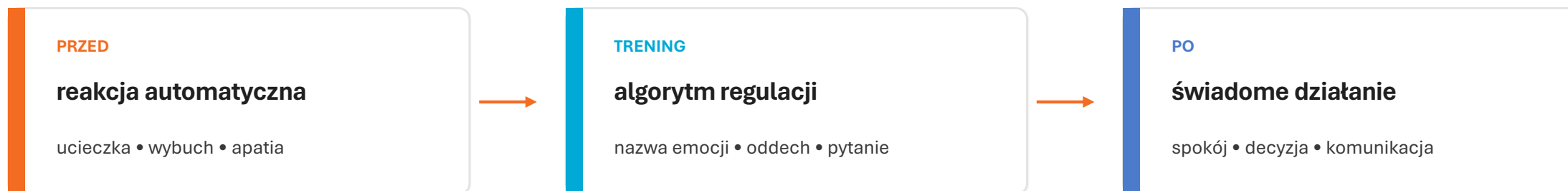


Sygnały, które warto zatrzymać wcześniej:

- unikanie trudnego tematu lub odpowiedzialności
- termin jest dowieziony, ale jakość i koncentracja spadają
- feedback uruchamia obronę zamiast rozmowy o rozwiązaniu
- w zespole rośnie napięcie, frustracja albo wycofanie

Ten sam stres. Inna reakcja. Lepszy wynik.

Uczestnik uczy się zauważać emocje, obniżać napięcie i wracać do działania zanim automat przejmie ster.



Po szkoleniu pracownik częściej:

- Realizuje cel mimo presji**
nie traci kierunku w wymagającej sytuacji
- Bierze odpowiedzialność**
szuka rozwiązania zamiast odkładać problem
- Rozmawia rzeczowo**
mniej domysłów, więcej jasnych ustaleń
- Przyjmuje feedback**
wykorzystuje informację do poprawy wyniku
- Chroni jakość kontaktu z klientem**
opanowaniem buduje zaufanie

Największy zwrot tam, gdzie emocje wpływają na wynik

Nie tylko dla osób „zestresowanych”. Dla ról, w których presja zmienia decyzje, komunikację, klienta lub bezpieczeństwo.



Wspólny mianownik: zatrzymać automat i wrócić do celu.

Rola	Presja	Efekt
Liderzy	presja z wielu stron	spokojniejsze decyzje
Kontakt z klientem	skargi, negocjacje, oczekiwania	opanowany wizerunek
Decydenci	czas, ryzyko, odpowiedzialność	klarowność myślenia
Zespoły projektowe	ocena, niepewność, deadline	lepszy feedback
Role rutynowe	monotonia i niski wpływ	więcej zaangażowania
Silne reakcje emocjonalne	złość, napięcie, wycofanie	mniej eskalacji
Role obciążone ryzykiem	ludzie, wynik, bezpieczeństwo	sprawczość zamiast paraliżu

Dwudniowy trening narzędzi, nie wykład o emocjach

Każdy moduł zaczyna się od mechanizmu, a kończy ćwiczeniem techniki na realnym przykładzie z pracy.

01

Stres

od napięcia do sprawczości

mindfulness • oddech • Jacobson • Schultz

02

Złość

od wybuchu do komunikatu

źródło emocji • przekonania • wygaszanie

03

Smutek

od wycofania do energii

funkcja emocji • strategie myślowe • nazywanie

04

Radość i optymizm

od ulgi do zasobu

zmiana stanu • realne sytuacje • psychologia pozytywna

Dzień 1: stres + złość

Dzień 2: smutek + pozytywny nastrój + optymizm

Forma: ćwiczenia, scenki, praca z ciałem i oddechem, feedback trenera, przykłady uczestników.

Benefity

Uczestnik nie kończy pracy nad stresem wraz z ostatnią godziną szkolenia. Przed warsztatem diagnozujemy jego realne wyzwania, po szkoleniu ćwiczy je indywidualnie z trenerem, a materiały online pozwalają wracać do technik wtedy, gdy napięcie pojawia się w pracy.

Badanie potrzeb uczestnika przed szkoleniem

krótka diagnoza sytuacji i wyzwań, żeby ćwiczyć na przykładach z realnej pracy

Rabat 20% dla 2. i każdej kolejnej osoby

zniżka ułatwia rozwój całego zespołu, nie tylko pojedynczego uczestnika

W PAKIECIE



BADANIE POTRZEB
PRZED SZKOLENIEM



TRENING
INDYWIDUALNY
PO SZKOLENIU



GWARANTOWANY
TERMIN
SZKOLENIA



DOSTĘP DO
PLATFORMY ONLINE
Z MATERIAŁAMI



WSPARCIE TRENERA
PO SZKOLENIU

GRATISY SZKOLENIA Z ZARZĄDZANIA STRESEM I EMOCJAMI

Szkolenie Inteligencja emocjonalna: zarządzanie stresem i emocjami • 2 dni • Warszawa

Najbliższe terminy

● **17–18.08**

godz. 9:00–17:00, 16h, termin gwarantowany

STACJONARNE

● **15–16.09**

godz. 9:00–17:00, 16h, termin gwarantowany

STACJONARNE

● **12–13.10**

godz. 9:00–17:00, 16h, gwarancja od 4 uczestników

STACJONARNE

PROMOCJA WAKACYJNA

Lokalizacja: Warszawa, Al. „Solidarności” 155 lok. 37 • ok. 15 min od Dworca Centralnego

1990 zł netto / 1 osoba

RABAT 20% DLA 2. I KAŻDEJ KOLEJNEJ OSOBY

Łatwiej zapisać kilka osób z jednego zespołu.

podsumowanie dla szefa

Co zyskuje firma dzięki rozwijaniu inteligencji emocjonalnej?

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| ● mniej reaktywności | więcej działania zgodnego z celem |
| ● lepsze decyzje pod presją | więcej jasności i odpowiedzialności |
| ● sprawniejsza współpraca | jasne potrzeby, lepszy feedback |
| ● większa gotowość na zmianę | mniej zagrożeń, więcej możliwości |
| ● silniejszy wizerunek firmy | opanowanie w kontakcie z klientem |

Najmocniejszy argument

**Ludzie dowożą wynik wtedy,
gdy potrafią korzystać ze
swoich kompetencji pod presją.**

531 314 431 • info@4grow.pl

Zarezerwuj miejsce