

## ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA W ZARZĄDZANIU

**Termin:** 25-26 stycznia 2020 r. w godz. 8:30 – 15:30

**Miejsce:** Wyższa Szkoła Bankowa we Wrocławiu, Bud. B Strefa MBA, sala 103

**Liczba miejsc** ograniczona do 20 osób.

### **CEL OGÓLNY SZKOLENIA:**

Rozwój kompetencji w zakresie budowania i wzmacniania swojej odporności na stres oraz świadomego zarządzania reakcjami stresowymi i emocjami w sytuacjach potencjalnie trudnych.

### **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

- nabycie wiedzy na temat współczesnych koncepcji dotyczących stresu (rozpoznawania przyczyn i objawów), zarządzania emocjami i elementów budujących odporność na stres;
- rozwój umiejętności zwiększania swojej efektywności poprzez świadome zarządzanie pięcioma reakcjami stresowymi;
- rozwój umiejętności rozpoznawania czynników stresogennych oraz wykorzystania metod poznawczych do zmiany blokujących przekonań;
- rozwój umiejętności wykorzystania w praktyce codziennego życia metod i technik wzmacniających odporność na stres oraz pozwalających świadomie zarządzać reakcjami stresowymi i budować poczucie kontroli nad emocjami w sytuacji stresu;
- przećwiczenie w praktyce technik antystresowych i relaksacyjnych;
- uświadomienie sobie korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego z przyjmowania postawy pozytywnego nastawienia do stresu.

### **MODUŁY SZKOLENIA:**

1. Czym jest stres - czyli dlaczego zebry nie mają wrzodów?
2. Jak „stresować się lepiej?” – przełom w myśleniu o stresie i jego wpływ na praktykę radzenia sobie z sytuacjami potencjalnie trudnymi.
3. Wielka siła radzenia sobie z trudnościami w życiu, czyli czym jest odporność psychiczna?
4. Metody i narzędzia wzmacniania odporności psychicznej oraz wspomagające zarządzanie emocjami i reakcjami na stres.
5. Zarządzanie sytuacją stresogenną poprzez pracę z ciałem i umysłem – ćwiczenia antystresowe i relaksacyjne.
6. Budowanie poczucia szczęścia, harmonii i spokoju – sztuka świadomych wyborów i jej znaczenie we wzmacnianiu odporności psychicznej.

Sylwetka trenera:

## **KATARZYNA UJEK**

Dyplomowany Trener Biznesu, Akredytowany Coach (międzynarodowa akredytacja ICF), Licencjonowany konsultant Mental Toughness (MTQ48) – naukowego narzędzia badającego siłę i odporność psychiczną, socjolog z uprawnieniami mediatora sądowego, praktyk Racjonalnej Terapii Zachowań i Terapii Schematów, facylitator job craftingu - nowoczesnej metody na wzmacnianie zaangażowania i odpowiedzialności pracowników. Absolwentka Socjologii na Uniwersytecie Zielonogórskim oraz Psychologii Pozytywnej na Uniwersytecie SWPS we Wrocławiu.

## **DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE**

Wieloletni praktyk biznesu, z doświadczeniem zawodowym zdobytym na stanowiskach sprzedażowych, menedżerskich oraz trenerskich w międzynarodowych korporacjach na rynku usług finansowych. Trener i coach z ponad 10-letnim doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń, sesji coachingowych. Zrealizowała ponad 1000 dni szkoleniowych, ponad 800 godzin coachingu handlowego i menedżerskiego. Pracuje w nurcie evidence based, w trakcie warsztatów wykorzystuje sprawdzone narzędzia i techniki, oprócz własnego doświadczenia, swoją wiedzę czerpie z najlepszych praktyk biznesu i badań naukowych. Jako coach i trener specjalizuje się głównie w podnoszeniu efektywności pracowników i menedżerów. Pomaga menedżerom oraz zespołom z lepszymi rezultatami osiągać zamierzone cele, łatwiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami, przeszkodami i niepowodzeniami, być efektywniejszym oraz lepiej budować relacje z pracownikami i klientami. Jej główne obszary szkoleniowe to odporność psychiczna i zarządzanie stresem, inteligencja emocjonalna, budowanie zaangażowania i odpowiedzialności pracowników, zarządzanie konfliktem i skuteczna współpraca w zespole oraz asertywna obsługa trudnego klienta.

## **PRZEBYTE SZKOLENIA**

- Executive coaching (ICF)
- MBSR (Kwantum)
- Coaching relacji (ICF)
- Team- coaching (ICF)
- Menadżer Coachem (Westhill)
- Train the Trainers (Westhill)
- Racjonalna Terapia Zachowań (CPE)
- Budowanie świadomości w coachingu (Instytut Mukoid)
- Coaching prowokatywny (Metamorfoza)
- Kompendium coachingu (Instytut Rozwoju Biznesu)
- Trening aktora, trening wojownika (Akademia ruchu)
- Mediator zawodowy (Fundacja ken tao)
- Interaktywna prezentacja
- Umiejętność pracy z grupą (KOEFS)
- Metodyka rozwoju umiejętności społecznych (Uniwersytet Warszawski)
- Trudne sytuacje w pracy trenera (MCR- Wrocław)
- Trening interpersonalny (Sektor 3-WCWOP)
- Ja wobec konfliktu i stresu grupowego (Uniwersytet Zielonogórski)

## **GŁÓWNA TEMATYKA PROWADZONYCH SZKOLEŃ**

### Sprzedaż:

- Techniki sprzedaży
- Efektywny telemarketing
- Inteligencja sprzedażowa
- Profesjonalna obsługa klienta
- Asertywna obsługa trudnego klienta
- Automotywacja handlowca
- Radzenie sobie ze stresem i emocjami
- Odporność i wytrwałość w sprzedaży
- Budowanie skutecznych nawyków w sprzedaży
- Coaching sprzedażowy

### Menedżerskie:

- Odporność psychiczna menadżera
- Trening mentalny w pracy menadżera
- Budowanie efektywnych nawyków w zarządzaniu
- Coaching menedżerski
- Inteligencja emocjonalna w pracy menadżera

### Osobiste:

- Trening asertywnej komunikacji
- Radzenie sobie ze stresem i emocjami
- Inteligencja emocjonalna
- Trening skutecznych nawyków
- Trening mental toughness – odporność psychiczna
- Trening budowania pewności siebie
- Inteligencja emocjonalna