

# INTENSYWNY TRENING BUDOWANIA ODPORNOŚCI NA PRESJĘ I STRES DLA MENEDŻERÓW

Jak efektywnie i ze spokojem działać w świecie dużych wyzwań i ciągłych zmian.

## WPROWADZENIE

- Trening rozwija kompetencje szczególnie potrzebne menedżerom i liderom, dla których efektywne działanie w każdych warunkach, to podstawa wpływu i skuteczności.
- Dzięki udziałowi w treningu odporności psychicznej uzyskasz wpływ na budowanie swojej siły wewnętrznej.
- Dowiesz się, jak dzięki treningowi odporności psychicznej zachować kontrolę i radzić sobie ze stresem oraz presją.
- Trening odporności psychicznej ułatwi Ci efektywne działanie pomimo trudności.
- Nauczysz się, jak wzmacniać odporność psychiczną zespołu.

## PROWADZĄCY SZKOLENIE



### Małgorzata Henke

Certyfikowany trener biznesu, akredytowany coach i menedżer z wiedzą popartą dyplomem MBA Oxford Brookes University. Praktyk Racjonalnej Terapii Zachowania. Specjalista podejścia Mental Toughness, certyfikowany doradca metody MTQ48. Autorka programu rozwojowego Akademii Zmiany Nawyków.

## PROGRAM

- 1. Odporność psychiczna lidera a jego skuteczność w działaniu:**
  - Odporność psychiczna jako kluczowy czynnik efektywności liderów
  - Stres i presja – zawodowa codzienność menedżera
  - Koncentracja na wzmacnianiu odporności jako czynnik wpływający na sukces zawodowy szefa i jego well-being
  - **Mental Toughness – jakie elementy determinują ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ?**

- Model 4C: Kontrola (Control), Zaangażowanie (Commitment), Wyzwanie (Challenge), Pewność siebie (Confidence)

## **2. Jak zachować KONTROLĘ – strategie zarządzania emocjami i stresem oraz wzmocnienia POCZUCIA WPŁYWU przez liderów:**

- Na czym polega i z czego się składa reakcja stresowa
- Mechanizm emocji – zarządzanie złością i gniewem
- Rozpoznawanie własnych czynników stresogennych i wzorca reagowania na trudne sytuacje
- Poczucie wpływu – jak mieć poczucie kontroli i nie ulec frustracji
- Oporność psychiczna jako umiejętność zarządzania sobą – trening zmiany przekonań oparty na Racjonalnej Terapii Zachowania
- Sposoby na zachowanie dystansu psychicznego
- Metody budowania pozytywnych emocji i dobrostanu

## **3. Wyzwania, porażki i trudności w pracy lidera – budowanie ZAANGAŻOWANIA i otwartości na WYZWANIA:**

- Zarządzanie celami – zasady określania celów i budowania strategii działania
- Metoda Małego Kroku, Hell Week i Power Hour – jak zmobilizować się do wysiłku i działać z impetem
- Jak nie poddawać się w obliczu przeszkód i trudności – pokonywanie blokad i wewnętrznych oporów
- Opanowanie umiejętności zmiany sabotujących myśli
- Kształtowanie proaktywnej postawy – jak reagować na zmianę i podejmować ryzyko: eksperyment behawioralny
- Zarządzanie energią – jak korzystać z odnawialnych zasobów i budować system wsparcia

## **4. Trening właściwej PEWNOŚCI SIEBIE:**

- W jakim stopniu pewność siebie jest istotna dla lidera i kiedy pewność siebie może szkodzić
- Rozpoznanie swoich zasobów: silnych i słabych stron
- Metody budowania zaufania do siebie i wiary we własne możliwości
- Błąd, porażka czy doświadczenie? – trening zmiany myślenia
- Pewność siebie w relacjach międzyludzkich – asertywny dialog wewnętrzny

## **5. Odporność organizacyjna – strategie rozwijania odporności w zespole i organizacji:**

- Budowanie kapitału społecznego oraz bezpiecznego systemu wsparcia społecznego
- Uczyc się na błędach – jak zbudować otwartą komunikację i bezpieczne środowisko do nauki
- Jak używać informacji zwrotnej do wzmocnienia odporności w zespole

- Emocje w komunikacji – jak budować zaufanie i zrozumienie w zespołach

#### 6. Strategia na zbudowanie swojej odporności psychicznej przez lidera:

- Budowanie nawyków ukierunkowanych na wzmacnianie odporności
- Mój osobisty plan działania: Co zacznę? Co przestanę? Jaki będzie pierwszy krok?

## WARUNKI

### W CENIE SĄ ZAWARTE:

- udział w 2-dniowym szkoleniu prowadzonym przez naszego trenera – eksperta
- przed-szkoleniowa ankieta badająca potrzeby uczestników oraz istotne dla nich sytuacje – do przerobienia w trakcie szkolenia
- materiały merytoryczne i piśmiennicze
- dyplom certyfikowanego trenera
- lista rozwojowej literatury uzupełniającej
- poszkoleniowy e-mentoring z trenerem i weryfikacja zadania wdrożeniowego
- **nielimitowane prawo do powtarzania tego szkolenia w ramach follow-up za 100 zł netto**
- catering: kawy, herbaty, owoce sezonowe, ciasteczka, zdrowe przekąski
- lunch: 2 dania, kilka zestawów do wyboru – w tym wersje wegetariańskie

### MIEJSCE:

Sale naszego Centrum Szkoleniowego w Warszawie – Aninie przy ul. Sejmikowej 4 (04-602)

**To szkolenie możemy dostosować do indywidualnych potrzeb każdej organizacji i przeprowadzić w formie szkolenia zamkniętego**

⇒ **ZAPYTAJ NAS O SZCZEGÓŁY WSPÓŁPRACY**

**Centrum Doradztwa i Szkoleń  
HOMO CREATORE Sp. z o.o.**

ul. Sejmikowa 4,  
04-602 Warszawa

[www.HomoCreatore.pl](http://www.HomoCreatore.pl)

**Dział Relacji z Klientami**

**Serdecznie zapraszamy**

**8:00 do 16:00**

e-mail: [biuro@homocreatore.pl](mailto:biuro@homocreatore.pl)

tel.: 22 815 90 50, 789 059 787



HOMO CREATORE