

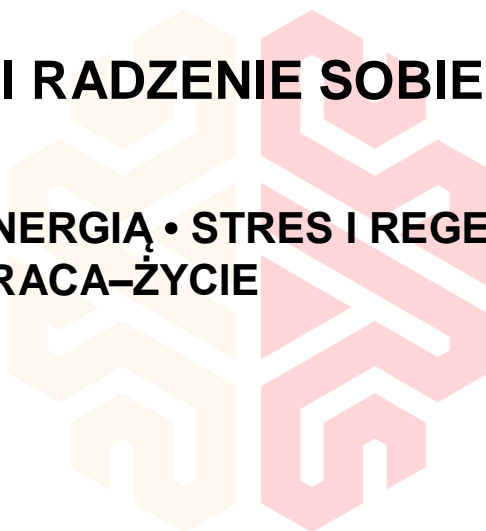


**FIRMA SZKOLENIOWO DORADCZA EXACT COACHING & BUSINESS**

**TEMAT SZKOLENIA**

# **DOBROSTAN I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM (WELLBEING)**

**ZARZĄDZANIE ENERGIĄ • STRES I REGENERACJA •  
RÓWNOWAGA PRACA–ŻYCIE**



## DOBROSTAN I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM (WELLBEING)

### OPIS SZKOLENIA

Szkolenie **Dobrostan i radzenie sobie ze stresem (Wellbeing)** to praktyczny program rozwojowy dla liderów i menedżerów, którzy chcą **utrzymywać wysoką efektywność w długim okresie**, bez kosztów w postaci przeciążenia, spadku energii i wypalenia zawodowego.

Program koncentruje się na budowaniu świadomego podejścia do dobrostanu – rozumianego nie jako „komfort”, lecz jako **fundament stabilnej skuteczności, odporności i jakości decyzji**. Uczestnicy uczą się rozpoznawać źródła stresu, zarządzać energią fizyczną i psychiczną oraz tworzyć środowisko pracy, które wspiera zdrowie, zaangażowanie i odpowiedzialność.

Szkolenie pokazuje, jak wellbeing lidera i zespołu przekłada się bezpośrednio na wyniki biznesowe, absencję, rotację oraz kulturę organizacyjną.

### Grupa docelowa

- Kadra zarządzająca
- Menedżerowie średniego i liniowego szczebla
- Liderzy zespołów pracujących pod presją
- Osoby odpowiedzialne za wyniki, ludzi i długofalową efektywność

### Cele szkolenia

- Zwiększenie świadomości wpływu stresu na efektywność i decyzje
- Rozwój umiejętności zarządzania energią i regeneracją
- Zapobieganie przeciążeniu i wypaleniu zawodowemu
- Budowanie zdrowych nawyków pracy lidera
- Wzmacnianie dobrostanu zespołów i kultury organizacyjnej

### MODUŁY SZKOLENIOWE (SZCZEGÓŁOWY ZAKRES)

EXACT COACHING & BUSINESS Ewa Kryszkiewicz  
FIRMA SZKOLENIOWO DORADCZA, PROJEKTY

Psychologia Biznesu, Mentoring, Warsztaty Rozwoju, Consulting; Biuro: 90-255 Łódź, ul. P.O.W 16, lok. 1/3,

[biuro@exact-cb.com](mailto:biuro@exact-cb.com); <https://exact-cb.com/>; mobile: +48 792029237

### **Moduł 1. Dobrostan jako fundament efektywności**

- Czym jest Wellbeing w kontekście pracy i przywództwa
- Mit „ciągłej wysokiej wydajności”
- Zależność między dobrostanem, decyzjami i wynikami
- Rola lidera w dbaniu o własną kondycję i kondycję zespołu

### **Moduł 2. Stres – mechanizmy i konsekwencje**

- Stres krótkoterminowy a chroniczny
- Fizjologiczne i psychologiczne skutki stresu
- Wpływ stresu na koncentrację, relacje i przywództwo
- Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych przeciążenia

### **Moduł 3. Zarządzanie energią zamiast zarządzania czasem**

- Energia fizyczna, emocjonalna i poznawcza
- Cykle pracy i regeneracji
- Budowanie nawyków wspierających efektywność
- Świadome zarządzanie obciążeniem i priorytetami

### **Moduł 4. Profilaktyka wypalenia zawodowego**

- Czym jest wypalenie i jak się rozwija
- Wczesne symptomy u lidera i w zespole
- Rola granic, odpoczynku i regeneracji
- Odpowiedzialność menedżerska za dobrostan zespołu

### **Moduł 5. Wellbeing zespołu i kultura organizacyjna**

- Lider jako wzór zdrowych postaw
- Tworzenie środowiska sprzyjającego dobrostanowi
- Rozmowy o obciążeniu, energii i potrzebach zespołu
- Wellbeing jako element długofalowej strategii organizacji

## Jak pracujemy

Nasze szkolenia opieramy na **szeroskim, praktycznym doświadczeniu**, zdobytym dzięki **wieloletniej współpracy z biznesem** – z liderami i zespołami funkcjonującymi w warunkach presji, intensywnego tempa pracy i wysokiej odpowiedzialności.

Dzięki temu:

- Rozumiemy realne wyzwania menedżerskie,
- Pracujemy na rzeczywistych sytuacjach uczestników,
- Koncentrujemy się na rozwiązaniach możliwych do zastosowania od razu.

W toku tej współpracy **wypracowaliśmy autorskie, sprawdzone narzędzia efektywności**, które wspierają:

Zarządzanie stresem i energią,

Stabilność emocjonalną i decyzyjną,

Długofalową skuteczność w pracy,

Równowagę pomiędzy życiem zawodowym i codziennym funkcjonowaniem.

## METODY PRACY

- Warsztaty interaktywne i ćwiczenia praktyczne
- Autodiagnoza poziomu obciążenia i energii
- Analiza realnych sytuacji stresowych
- Praca indywidualna i zespołowa
- Moderowane dyskusje i refleksja

## KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI (ROI)

- **Spadek absencji i ryzyka wypalenia**
- **Większa stabilność i efektywność zespołów**
- Lepsza jakość decyzji i współpracy
- Wzrost zaangażowania i odpowiedzialności
  
- Wizerunek nowoczesnego, odpowiedzialnego pracodawcy

## Forma i czas trwania

**EXACT COACHING & BUSINESS Ewa Kryszkiewicz**  
FIRMA SZKOLENIOWO DORADCZA, PROJEKTY  
Psychologia Biznesu, Mentoring, Warsztaty Rozwoju, Consulting; Biuro: 90-255 Łódź, ul. P.O.W 16, lok. 1/3,

**[biuro@exact-cb.com](mailto:biuro@exact-cb.com); <https://exact-cb.com/>; mobile: +48 792029237**

- Szkolenie stacjonarne lub online
- Rekomendowany czas trwania: **1 dzień**
- Możliwość rozszerzenia o warsztaty wellbeingowe lub wsparcie rozwojowe

### Zapraszamy do udziału

Jeśli chcesz:

- Zadbać o długofalową efektywność liderów i zespołów,
- Ograniczyć koszty stresu i przeciążenia,
- Budować zdrową, dojrzałą kulturę pracy

Zapraszamy do zapisania się na szkolenie „Dobrostan i radzenie sobie ze stresem (Wellbeing)”.

Program może zostać **dopasowany do poziomu obciążenia pracą, specyfiki organizacji oraz kultury zarządzania.**

[biuro@exact-cb.com](mailto:biuro@exact-cb.com); <https://exact-cb.com/>; mobile: +48 792029237

