



FIRMA SZKOLENIOWO DORADCZA EXACT COACHING & BUSINESS

TEMAT SZKOLENIA

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA (REZYLIENCJA) LIDERA I ZESPOŁU

**MODEL 4C • ZARZĄDZANIE STRESEM • PROFILAKTYKA
WYPALENIA**



ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA (REZYLIENCJA) LIDERA I ZESPOŁU

OPIS SZKOLENIA

Szkolenie **Odporność psychiczna (rezyliencja) Lidera i zespołu** to praktyczny program rozwojowy dla Liderów i menedżerów funkcjonujących w warunkach wysokiej presji, odpowiedzialności i ciągłych zmian. Program koncentruje się na budowaniu **stabilnej efektywności**, odporności psychicznej oraz zdolności do regeneracji – zarówno na poziomie indywidualnym, jak i zespołowym.

Uczestnicy poznają **model 4C rezyliencji**, uczą się skutecznie zarządzać stresem, zapobiegać wypaleniu zawodowemu oraz wzmacniać odporność psychiczną zespołów. Szkolenie pokazuje, jak Lider może wspierać ludzi w trudnych momentach, jednocześnie dbając o własną energię, równowagę i długofalową skuteczność.

Program łączy wiedzę psychologiczną, doświadczenie biznesowe oraz autorskie narzędzia pracy, które można zastosować natychmiast w codziennej praktyce menedżerskiej.

Grupa docelowa

- Kadra zarządzająca
- Menedżerowie średniego i liniowego szczebla
- Liderzy zespołów pracujących pod presją wyników
- Osoby narażone na długotrwały stres i przeciążenie odpowiedzialnością

CELE SZKOLENIA

- Rozwój odporności psychicznej Lidera i zespołu
- Zwiększenie stabilności efektywności w warunkach presji
- Skuteczne zarządzanie stresem i emocjami
- Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
- Budowanie kultury dbania o energię i dobrostan w organizacji

MODUŁY SZKOLENIOWE (SZCZEGÓŁOWY ZAKRES)

Moduł 1. Rezyliencja jako kluczowa kompetencja Lidera

- Czym jest odporność psychiczna i dlaczego decyduje o skuteczności

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; <https://exact-cb.com/>; mobile: +48 792029237

- Mit „twardości” vs. Realna rezyliencja
- Wpływ stresu na decyzje, relacje i wyniki
- Rola lidera w budowaniu odporności zespołu

Moduł 2. Model 4C – fundamenty odporności psychicznej

- Omówienie modelu 4C (Control, Commitment, Challenge, Confidence)
- Diagnoza poziomu rezyliencji Lidera i zespołu
- Wzmacnianie poczucia kontroli i wpływu
- Budowanie zaangażowania i pewności siebie

Moduł 3. Zarządzanie stresem w praktyce menedżerskiej

- Stres krótkoterminowy a chroniczny
- Rozpoznawanie sygnałów przeciążenia
- Techniki zarządzania stresem w codziennej pracy
- Praca z presją czasu, wyników i oczekiwań

Moduł 4. Profilaktyka wypalenia zawodowego

- Czym jest wypalenie i jak się rozwija
- Wczesne sygnały ostrzegawcze u lidera i w zespole
- Rola granic, regeneracji i priorytetów
- Odpowiedzialność lidera za własny dobrostan i dobrostan zespołu

Moduł 5. Rezylienty zespół – stabilna efektywność

- Jak lider może wzmacniać odporność zespołu
- Bezpieczeństwo psychologiczne i wsparcie w zespole
- Budowanie kultury otwartości i regeneracji
- Utrzymanie efektywności w długim okresie

Jak pracujemy

Nasze szkolenia opieramy na **szeroskim, praktycznym doświadczeniu**, zdobytym dzięki **wieloletniej współpracy z biznesem** – z liderami, menedżerami i zespołami działającymi w warunkach wysokiej presji, zmiany i odpowiedzialności.

Dzięki temu:

- Rozumiemy realne obciążenia pracy menedżerskiej,
- 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:

Odporność psychiczną i stabilność emocjonalną,

Skuteczność w pracy lidera i zespołu,

Zarządzanie energią i stresem,

Równowagę pomiędzy życiem zawodowym a codziennym funkcjonowaniem.

METODY PRACY

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

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI (ROI)

- **Stabilna efektywność zespołów w warunkach presji**
- **Mniejsze ryzyko wypalenia i absencji**
- Większa odporność organizacji na zmiany i kryzysy
- Lepsza jakość decyzji i współpracy
- Zdrowsza, bardziej dojrzała kultura pracy

Forma i czas trwania

- Szkolenie stacjonarne lub online
- Rekomendowany czas trwania: **1 dzień** (z możliwością rozszerzenia)

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; <https://exact-cb.com/>; mobile: +48 792029237

- Opcja warsztatów wdrożeniowych lub wsparcia indywidualnego

Zapraszamy do udziału

Jeśli chcesz:

- Zwiększyć odporność psychiczną liderów i zespołów,
- Utrzymać efektywność mimo presji i zmienności,
- Zadbać o długofalowy dobrostan i wyniki organizacji

Zapraszamy do zapisania się na szkolenie „Odporność psychiczna (rezyliencja) Lidera i zespołu”.

Program może zostać **dopasowany do specyfiki organizacji, poziomu obciążenia pracą oraz aktualnych wyzwań biznesowych.**

biuro@exact-cb.com; <https://exact-cb.com/>; mobile: +48 792029237

