



FIRMA SZKOLENIOWO DORADCZA EXACT COACHING & BUSINESS

TEMAT SZKOLENIA

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA ZESPOŁÓW

STRES • PRESJA • REZYLIENCJA • STABILNOŚĆ
WYDAJNOŚCI

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

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA ZESPOŁÓW

OPIS PROGRAMU

Program **Odporność psychiczna zespołów** to praktyczne szkolenie dla liderów produkcji, brygadzystów i kierowników operacyjnych, którzy pracują z zespołami funkcjonującymi w warunkach **ciągłej presji czasu, odpowiedzialności za bezpieczeństwo, jakość i realizację planów produkcyjnych**.

Program koncentruje się na budowaniu **rezyliencji zespołów operacyjnych**, czyli zdolności do utrzymania stabilnej wydajności mimo stresu, napięcia, zmian i nieprzewidzianych sytuacji. Uczestnicy uczą się rozpoznawać symptomy przeciążenia psychicznego, reagować na spadek odporności zespołu oraz wzmacniać stabilność emocjonalną i operacyjną pracowników.

Szkolenie pokazuje, że odporność psychiczna zespołu to **kluczowy czynnik ciągłości operacyjnej**, bezpieczeństwa pracy i jakości produkcji.

Dla kogo

- Brygadziści i mistrzowie zmianowi
- Liderzy zespołów produkcyjnych
- Kierownicy produkcji i operacji
- Liderzy techniczni
- Osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo, wydajność i jakość

CELE PROGRAMU

- Zwiększenie odporności psychicznej zespołów produkcyjnych
- Ograniczenie negatywnych skutków stresu i presji
- Utrzymanie stabilnej wydajności w trudnych warunkach
- Rozwój kompetencji liderów w obszarze wsparcia zespołu
- Zapobieganie spadkom zaangażowania i błędom operacyjnym

STRUKTURA PROGRAMU (MODUŁY)

MODUŁ 1. Stres i presja w środowisku produkcyjnym

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,

Tempo • Odpowiedzialność • Bezpieczeństwo**Zakres:**

- Źródła stresu na produkcji i w operacjach
- Presja czasu, norm, jakości i bezpieczeństwa
- Wpływ stresu na koncentrację, decyzje i błędy
- Różnica między stresem mobilizującym a destrukcyjnym

Efekt biznesowy:

✓Mniejsza liczba błędów wynikających z przeciążenia

MODUŁ 2. Rezyliencja zespołu – co to oznacza w praktyce**Odporność • Stabilność • Reagowanie****Zakres:**

- Czym jest odporność psychiczna zespołu produkcyjnego
- Zachowania zespołów o wysokiej i niskiej rezyliencji
- Wpływ odporności na wydajność i bezpieczeństwo
- Rola lidera w budowaniu odporności zespołu

Efekt biznesowy:

✓Stabilniejsze zespoły i mniejsze wahania wydajności

MODUŁ 3. Sygnały ostrzegawcze i reagowanie**Zmęczenie • Spadek koncentracji • Napięcie****Zakres:**

- Jak rozpoznać przeciążenie zespołu
- Sygnały ostrzegawcze w zachowaniu pracowników
- Reagowanie lidera zanim dojdzie do błędów i wypadków
- Rozmowy wspierające w środowisku operacyjnym

Efekt biznesowy:

✓Wcześniej reagowanie i mniejsze ryzyko incydentów

MODUŁ 4. Wzmacnianie odporności zespołu**Wsparcie • Struktura • Przewidywalność****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; <https://exact-cb.com/>; mobile: +48 792029237

- Poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności
- Jasne zasady, role i oczekiwania
- Wsparcie zespołu w trudnych momentach
- Codzienne zachowania lidera wzmacniające odporność

Efekt biznesowy:

✓Większa stabilność emocjonalna i operacyjna zespołu

MODUŁ 5. Stabilność wydajności w warunkach presji

Ciągłość • Jakość • Odpowiedzialność

Zakres:

- Utrzymanie wydajności mimo presji i zakłóceń
- Odporność a jakość i bezpieczeństwo pracy
- Lider jako stabilny punkt odniesienia
- Długofalowa efektywność zespołów produkcyjnych

Efekt biznesowy:

✓Ciągłość operacyjna i stabilne wyniki produkcji

Jak pracujemy

Program opiera się na **praktycznym doświadczeniu pracy z produkcją i operacjami**, zdobytym dzięki **wieloletniej współpracy z liderami liniowymi i zespołami produkcyjnymi**.

Pracujemy:

- Na realnych sytuacjach z hal produkcyjnych,
- Na przykładach presji zmianowej i operacyjnej,
- Warsztatowo, konkretnie i operacyjnie.

Stosujemy **autorskie, sprawdzone narzędzia efektywności**, które wspierają:

Odporność psychiczną zespołów,

Stabilność pracy i wydajności,

Bezpieczeństwo operacyjne,

Skuteczność liderów produkcji.

METODY PRACY

- Warsztaty interaktywne
- Analiza realnych sytuacji operacyjnych
- Praca zespołowa i moderowane dyskusje
- Ćwiczenia diagnostyczne i refleksyjne
- Checklisty dla liderów zmianowych

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI (ROI)

- **Stabilna wydajność zespołów mimo presji**
- **Mniejsza liczba błędów i incydentów**
- Wyższe zaangażowanie pracowników
- Mniejsze ryzyko wypalenia i absencji
- Silniejsza rola liderów liniowych

Forma i czas trwania

- Szkolenie: **1 dzień**
- Realizacja stacjonarna (rekomendowana dla produkcji)
- Możliwość włączenia do **Akademii Brygadzysty / Lidera Produkcji**

Zapraszamy do udziału

Jeśli chcesz:

- Zwiększyć odporność psychiczną zespołów produkcyjnych,
- Utrzymać wydajność mimo presji i trudnych warunków,
- Wzmocnić bezpieczeństwo i stabilność pracy

Program może być:

- Dostosowany do **specyfiki zakładu produkcyjnego**
- Połączony z **zarządzaniem zmianą i delegowaniem**
- Kluczowym elementem **Akademii Lidera Produkcji**.

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

□ Zapraszamy do udziału w szkoleniu
„Odporność psychiczna zespołów – Produkcja / Operacje”.

DOŁĄCZ DO AKADEMII ROZWOJU EXACT COACHING & BUSINESS I PRACUJ NA
PRAKTYCZNYCH ROZWIĄZANIACH PRZYNOSZĄCYCH REALNE EFEKTY I WYNIKI.

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



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