

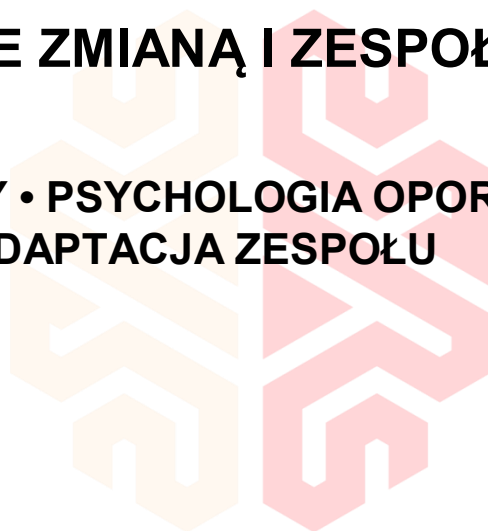


FIRMA SZKOLENIOWO DORADCZA EXACT COACHING & BUSINESS

TEMAT SZKOLENIA

ZARZĄDZANIE ZMIANĄ I ZESPOŁEM W ZMIANIE

**KRZYWA ZMIANY • PSYCHOLOGIA OPORU • BUDOWANIE
REZYLIENCJI • ADAPTACJA ZESPOŁU**



ZARZĄDZANIE ZMIANĄ I ZESPOŁEM W ZMIANIE

OPIS SZKOLENIA

Szkolenie **Zarządzanie zmianą i zespołem w zmianie** to praktyczny program rozwojowy dla liderów i menedżerów, którzy stoją przed wyzwaniem wdrażania zmian organizacyjnych, procesowych lub kulturowych. Program koncentruje się na **ludzkim wymiarze zmiany** – emocjach, reakcjach, oporze oraz mechanizmach adaptacji zespołów.

Uczestnicy uczą się, jak skutecznie prowadzić ludzi przez zmianę, minimalizować opór, wzmacniać odporność psychiczną (rezyliencję) zespołów oraz utrzymywać efektywność operacyjną nawet w okresach niepewności i transformacji. Szkolenie łączy wiedzę psychologiczną z praktycznymi narzędziami menedżerskimi, które można natychmiast zastosować w codziennej pracy.

Grupa docelowa

- Kadra zarządzająca
- Menedżerowie średniego i liniowego szczebla
- Liderzy zespołów przechodzących zmiany organizacyjne, procesowe lub kulturowe
- Osoby odpowiedzialne za wdrażanie strategii i transformacji

CELE SZKOLENIA

- Zrozumienie mechanizmów psychologicznych zachodzących w procesie zmiany
- Rozwój kompetencji zarządzania oporem i emocjami zespołu
- Budowanie rezyliencji lidera i zespołu
- Utrzymanie ciągłości operacyjnej i efektywności w okresach zmiany
- Zmniejszenie kosztów i ryzyk związanych z transformacją

MODUŁY SZKOLENIOWE (SZCZEGÓŁOWY ZAKRES)

Moduł 1. Zrozumienie zmiany – perspektywa Lidera

- Czym jest zmiana organizacyjna i dlaczego budzi opór

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

- Rodzaje zmian: operacyjne, strategiczne, kulturowe
- Rola lidera w procesie zmiany
- Najczęstsze błędy menedżerskie w zarządzaniu zmianą

Moduł 2. Krzywa zmiany – emocje i reakcje pracowników

- Etapy krzywej zmiany (szok, zaprzeczenie, opór, adaptacja, akceptacja)
- Rozpoznawanie reakcji pracowników na poszczególnych etapach
- Jak wspierać zespół na każdym etapie zmiany
- Komunikacja dopasowana do fazy zmiany

Moduł 3. Psychologia oporu wobec zmiany

- Źródła oporu: lęk, niepewność, utrata kontroli
- Opór jawny i ukryty – jak go rozpoznawać
- Praca z trudnymi postawami i emocjami
- Techniki ograniczania oporu i budowania zaangażowania

Moduł 4. Budowanie rezyliencji Lidera i zespołu

- Czym jest rezyliencja i dlaczego jest kluczowa w zmianie
- Wzmacnianie odporności psychicznej w warunkach presji
- Zarządzanie stresem i energią w zespole
- Profilaktyka wypalenia w okresach intensywnych zmian

Moduł 5. Adaptacja zespołu i utrzymanie efektywności

- Wspieranie zespołu w przechodzeniu do nowej rzeczywistości
- Budowanie poczucia bezpieczeństwa i stabilności
- Szybkie przywracanie efektywności operacyjnej
- Utrwalanie nowych sposobów działania i nawyków

Jak pracujemy

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

Nasze szkolenia opieramy na **szeroskim, praktycznym doświadczeniu**, zdobytym w efekcie **wieloletniej współpracy z biznesem** – z liderami, menedżerami i zespołami przechodzącymi realne procesy zmian i transformacji.

Dzięki temu:

- Pracujemy na rzeczywistych wyzwaniach organizacyjnych uczestników,
- Rozumiemy presję czasu, wyników i odpowiedzialności,
- Skupiamy się na rozwiązaniach, które działają w praktyce, a nie tylko w teorii.

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

Skuteczne zarządzanie zmianą w organizacji,

Odporność psychiczną i elastyczność w działaniu,

Lepsze decyzje menedżerskie,

Równowagę pomiędzy skutecznością zawodową a dobrostanem w życiu codziennym.

Naszym celem jest trwała zmiana postaw i zachowań – zarówno w pracy, jak i poza nią.

METODY PRACY

- Warsztaty interaktywne i ćwiczenia praktyczne
- Analiza rzeczywistych przypadków zmian organizacyjnych
- Symulacje sytuacji trudnych i rozmów menedżerskich
- Praca zespołowa i moderowane dyskusje
- Narzędzia autodiagnozy i refleksji

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI (ROI)

- **Niższe koszty transformacji**
- **Utrzymanie ciągłości operacyjnej w okresach zmiany**
- Mniejszy opór i szybsza adaptacja zespołów
- Stabilniejsza efektywność i zaangażowanie pracowników

Forma i czas trwania

- Szkolenie stacjonarne lub online

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

- Rekomendowany czas trwania: **1–2 dni**
- Możliwość rozszerzenia o warsztaty wdrożeniowe lub wsparcie coachingowe

Zapraszamy do udziału

Jeśli chcesz:

- Skutecznie przeprowadzać zespoły przez zmiany,
- Ograniczyć opór i koszty transformacji,
- Utrzymać efektywność i stabilność operacyjną organizacji

Zapraszamy do zapisania się na szkolenie „Zarządzanie zmianą i zespołem w zmianie”.

Program może zostać **dopasowany do specyfiki Twojej organizacji i aktualnych wyzwań biznesowych.**

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

