

A  
/  
C

A  
/  
C **Postaw na siebie!**



**AKADEMIA  
CONTROLLINGU**

# Zarządzanie stresem i budowanie pozytywnej kultury organizacji

(1 dzień)

**Zapisz się>>**



Twój  
pierwszy  
wybór



Akademia Controllingu Sp. z o.o.  
ul. Towarowa 35/403A  
61-896 Poznań  
Tel.: 61 852 33 53  
info@akademiacontrollingu.pl  
[www.akademiacontrollingu.pl](http://www.akademiacontrollingu.pl)

Partner strategiczny  
i wyłączny przedstawiciel  
ICV w Polsce

International Association  
of Controllers



# Zarządzanie stresem i budowanie pozytywnej kultury organizacji

W dynamicznie zmieniającym się świecie biznesu **odporność psychiczna i inteligencja emocjonalna** stają się równie istotne jak kompetencje techniczne. W dobie rosnącej presji, wysokich oczekiwań i szybkiego tempa pracy, skuteczne zarządzanie stresem nie jest już tylko dodatkiem do umiejętności menedżerskich – to fundament trwałego sukcesu. Liderzy, którzy potrafią **świadomie zarządzać swoimi emocjami i budować pozytywną kulturę organizacyjną**, osiągają lepsze wyniki, zwiększają efektywność zespołów i tworzą bardziej odporną organizację.



Nasze jednodniowe szkolenie to nie tylko teoria, ale przede wszystkim praktyczne narzędzia, które natychmiast wdrożysz w codziennej pracy. Poznasz mechanizmy stresu i jego wpływ na podejmowanie decyzji, co pozwoli Ci uniknąć błędów wynikających z napięcia i presji. Nauczysz się identyfikować własne stresory i poznasz strategie, które pomogą Ci efektywnie nimi zarządzać. **Praktyczne ćwiczenia z zakresu mindfulness, treningu autogenego Schultza oraz NLP** umożliwią Ci szybkie przywracanie wewnętrznej równowagi w najbardziej wymagających sytuacjach.

Jako CFO, CEO czy menedżer działu, masz nie tylko odpowiedzialność za wyniki, ale także za atmosferę i efektywność pracy swojego zespołu. Rozumienie emocji – zarówno własnych, jak i współpracowników – pozwoli Ci skuteczniej motywować ludzi, poprawić komunikację i eliminować negatywne postawy, które wpływają na kulturę organizacyjną. Zdobędziesz



kluczowe umiejętności z zakresu inteligencji emocjonalnej, które pomogą Ci lepiej zarządzać zespołem i budować zdrowe, produktywne środowisko pracy.

Nie pozwól, aby stres i brak umiejętności zarządzania emocjami osłabiły Twoją efektywność i ograniczyły Twój potencjał przywódczy. Zapisz się na szkolenie i uzyskaj praktyczne narzędzia, które pozwolą Ci osiągnąć większy spokój, lepszą koncentrację i trwałą przewagę w biznesie. Twój rozwój to inwestycja w przyszłość – nie czekaj, dołącz już dziś!

## Cele szkolenia

Głównym celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w skuteczne narzędzia do zarządzania stresem oraz rozwijania inteligencji emocjonalnej, co przełoży się na poprawę efektywności pracy i lepszą atmosferę w organizacji. W dzisiejszym, dynamicznym środowisku biznesowym umiejętność panowania nad emocjami oraz budowania pozytywnej kultury organizacyjnej staje się kluczowa dla menedżerów i liderów. Szkolenie zapewni praktyczne rozwiązania, które pozwolą zminimalizować negatywne skutki stresu, poprawić zdolność podejmowania decyzji i skutecznie wspierać zespoły w wymagających sytuacjach.

Cele szczegółowe szkolenia:

- 1. Identyfikacja przyczyn eskalacji stresu** – uczestnicy dowiedzą się, jakie czynniki stresogenne występują w ich codziennej pracy i jak je skutecznie eliminować.
- 2. Rozpoznawanie objawów destruktywnego stresu** – nauczą się analizować własne reakcje na stres i rozpoznawać jego negatywne skutki, co pozwoli na lepszą samokontrolę.
- 3. Opracowanie strategii redukcji napięcia** – uczestnicy poznają metody, dzięki którym będą mogli szybko i skutecznie zarządzać napięciem, a także konstruktywnie odreagowywać skoki emocjonalne.



# Dlaczego warto

Weź udział w szkoleniu i zdobądź praktyczne umiejętności, które pozwolą Ci skutecznie zarządzać stresem, utrzymać koncentrację i podejmować trafne decyzje nawet w trudnych warunkach. Nauczysz się rozpoznawać swoje reakcje na stres, szybko przywracać wewnętrzną równowagę i świadomie budować pozytywną atmosferę w organizacji.

Podczas szkolenia zdobędziesz następujące umiejętności i wiedzę:

- 1. Świadome zarządzanie stresem** – nauczysz się identyfikować jego źródła i skutecznie nimi zarządzać, aby zmniejszyć jego negatywny wpływ na Twoją efektywność i samopoczucie.
- 2. Rozpoznawanie własnych reakcji na stres** – będziesz w stanie analizować swoje emocje i sygnały płynące z ciała, dzięki czemu szybko wykryjesz moment, w którym stres zaczyna Cię osłabiać.
- 3. Szybkie techniki redukcji napięcia** – opanujesz skuteczne metody relaksacyjne, oddechowe i mentalne, które pomogą Ci natychmiast odzyskać kontrolę i zachować spokój nawet w kryzysowych sytuacjach.
- 4. Zarządzanie emocjami i budowanie odporności psychicznej** – nauczysz się kierować swoimi emocjami w sposób świadomy i konstruktywny, co pozwoli Ci lepiej radzić sobie z presją i wymaganiami zawodowymi.
- 5. Kształtowanie pozytywnej kultury organizacyjnej** – zdobędziesz umiejętności wspierające budowanie zdrowego środowiska pracy, w którym zespoły działają efektywnie, a negatywne emocje nie wpływają na motywację i wyniki.



# Adresaci szkolenia

## Kto powinien wziąć udział w tym szkoleniu?

To szkolenie jest dla każdego, kto chce skutecznie zarządzać stresem, poprawić swoją odporność psychiczną i budować pozytywną kulturę organizacyjną. Jeśli na co dzień podejmujesz decyzje pod presją, odpowiadasz za wyniki finansowe firmy lub zarządzasz zespołem, zdobędziesz praktyczne narzędzia, które pozwolą Ci lepiej radzić sobie z emocjami i presją czasu. Niezależnie od branży, jeśli chcesz pracować efektywniej, utrzymywać koncentrację i zwiększyć swoją skuteczność w relacjach zawodowych, to szkolenie dostarczy Ci konkretnych strategii, które od razu zastosujesz w praktyce.

W szczególności szkolenie adresowane jest do osób na stanowiskach:

1. Dyrektor Finansowy (CFO)
2. Dyrektor Generalny (CEO)
3. Dyrektor Operacyjny (COO)
4. Kontroler Finansowy
5. Główny Księgowy
6. Kierownik Działu Finansowego
7. Menedżer ds. Controllingu
8. Dyrektor HR
9. Menedżer ds. Zarządzania Zasobami Ludzkimi
10. Kierownik Projektu
11. Lider Zespołu
12. Dyrektor Sprzedaży
13. Menedżer ds. Strategii Biznesowej
14. Dyrektor ds. Obsługi Klienta
15. Właściciel firmy



# Program szkolenia

## Zarządzanie stresem i budowanie pozytywnej kultury organizacji

- 1. Czym jest stres?**
  - a. Co to jest Eustres i Dystres?
  - b. Kiedy stres mobilizuje do działania?
- 2. Rozpoznawanie indywidualnych objawów stresu.**
- 3. Źródła i schematy zachowań w sytuacjach stresowych:**
  - a. Co mnie stresuje? – identyfikacja indywidualnych stresorów.
  - b. Diagnoza czynników stresogennych specyficznych dla pracy menadżera.
  - c. Jak reaguję na stres? – analiza indywidualnych wzorców reakcji stresowych.
- 4. Metody radzenia sobie ze stresem:**
  - a. Trening autogenny Schultza: Ćwiczenia oddechowe, praca z symptomami, mindfulness i NLP
- 5. Sposoby rozpoznawania i kierowania własnymi stanami emocjonalnymi**
  - a. Sześć głównych emocji u człowieka
  - b. Jak być w kontakcie ze swoimi emocjami
  - c. Słuchanie własnego ciała i nastroju
  - d. Co robić gdy brakuje słów – komunikacja
  - e. Co kryje się za negatywnymi emocjami
- 6. Inteligencja emocjonalna jako narzędzie do oddziaływania na siebie i innych ludzi w środowisku pracy**
  - a. Czym różni się inteligencja emocjonalna od ilorazu inteligencji
  - b. Kompetencje społeczne a kompetencje specjalistyczne
  - c. Inteligentne wykorzystanie emocji
  - d. Praca z nastawieniem i negatywną postawą

Organizator zastrzega sobie możliwość ew. nieznacznej modyfikacji programu szkoleniowego.

## Zapisz się>>



Akademia Controllingu Sp. z o.o.  
ul. Towarowa 35/403A  
61-896 Poznań  
Tel.: 61 852 33 53  
info@akademiacontrollingu.pl  
[www.akademiacontrollingu.pl](http://www.akademiacontrollingu.pl)

Partner strategiczny  
i wyłączny przedstawiciel  
ICV w Polsce

International Association  
of Controllers



# Trener

## dr Paweł Błaszkwicz

Trener umiejętności menedżerskich

Konsultant, praktyk zarządzania zasobami ludzkimi. Doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii. W pracy doktorskiej zajmował się problematyką motywacji do pracy pod kierunkiem prof. Janusza Czapińskiego. Absolwent Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. Ukończył socjologię, podyplomowe studia z doradztwa personalnego oraz Studium Menedżerów Personalnych w Gdańsku. Wykładowca na studiach podyplomowych z Zarządzania Zasobami Ludzkimi.

Odpowiedzialny za realizację projektów szkoleniowych i doradczych z zakresu:

- sprzedaż i obsługa klienta,
- umiejętności menedżerskie,
- zaawansowana komunikacja,
- kompetencje osobiste,
- współpraca w zespole i wiele innych.

Autor książki **PARTNERSTWO BIZNESOWE Rozwinięcie modelu współpracy controllera z menedżerem >>**

W książce czytelnicy znajdą odpowiedzi na następujące pytania:

- co warto robić aby czuć się w środowisku finansowym partnerem biznesowym?
- jakie są założenia modelu kompetencji partnera biznesowego?
- czy identyfikuję się z wartościami, które zawiera idea partnerstwa biznesowego?
- jakich zmian w zachowaniu i rozwoju postaw wymaga od nas świadome działanie w środowisku finansowym zgodnie z modelem kompetencji controllera?

Zanim rozpoczął pracę jako trener-konsultant, zdobył doświadczenie w pracy w działach personalnych dużych firm produkcyjnych: Philips Consumer Electronics Industries



w Kwidzynie oraz Flextronics International w Tczewie. Uczestniczył w transferze najlepszych metod zarządzania zasobami ludzkimi na grunt polskiego przedsiębiorstwa (zarządzanie kompetencjami, wycena zwrotu z inwestycji w kapitał ludzki, wskaźniki biznesowe w dziale personalnym). Pełnił role menedżerskie kierując projektami doradczymi i szkoleniowymi.

Stale publikuje artykuły poświęcone zarządzaniu personelem (głównie w Serwisie HR, a także Studiach Socjologicznych i w Personelu). Przeprowadził adaptację narzędzi zarządzania zasobami ludzkimi do potrzeb małych i średnich przedsiębiorstw (projekt pod nadzorem Stowarzyszenia Pomorskie w Unii oraz Inwestycja w Kadry pod nadzorem Nowoczesnej Firmy).

Specjalizuje się w badaniach organizacyjnych, projektuje i wdraża systemy wspierające zarządzanie rozwojem pracowników w firmie (unikalna metodyka warsztatów strategicznych). Opracowuje narzędzia personalne oraz zarządza projektami zmiany organizacyjnej. Kierownik merytoryczny programów szkoleniowych realizowanych w ramach dotacji Europejskiego Funduszu Społecznego (ogólnopolskie cykle szkoleń).

Od 2001 roku realizował projekty szkoleniowo-doradcze m.in. dla: Avans, Agalight S.A., Budimex S.A., Bank Zachodni WBK, Boehringer Ingelheim Pharma, C.Hartiwig Gdynia, Delecta, DeLaval Polska, Elektrociepłownia Gdynia, Goodyear Polska, Geofizyka Toruń, GPEC, Instytut Marka Kamińskiego, International Paper Kwidzyn, Invest Komfort, Kujawska Fabryka Manometrów, Legro, LOT, LOTOS, Lukas Bank S.A., Polar Wrocław, Philips Piła, Port Gdynia, Pipelife Polska, PZU, Provident Polska, Prokom Software S.A., Skok im. Mikołaja Kopernika, Strabag S.A. Thompson Polkolor, Poczta Polska, Synthos Oświęcim, Torfarm S.A, Tensho Corporation, ThyssenKrupp Energostal, Telekomunikacja Polska, Organika S.A., Unilever Poznań, Viterra Energy Servises, Wojewódzki Urząd Pracy, Związek Pracodawców Kolejowych, Żabka Polska S.A. i innych organizacji.

Uczestnicy jego szkoleń doceniają w ankietach dużą ilość przykładów praktycznych, podoba się forma zajęć praca w grupach, symulacje. Podkreślają kompetencje, profesjonalizm, doświadczenie i jego zaangażowanie.





# Kontakt



Akademia Controllingu Sp. z o.o.  
ul. Towarowa 35/403A  
61-896 Poznań

Tel.: 61 852 33 53

[info@akademiacontrollingu.pl](mailto:info@akademiacontrollingu.pl)  
[www.akademiacontrollingu.pl](http://www.akademiacontrollingu.pl)



Akademia Controllingu Sp. z o.o.  
ul. Towarowa 35/403A  
61-896 Poznań  
Tel.: 61 852 33 53  
[info@akademiacontrollingu.pl](mailto:info@akademiacontrollingu.pl)  
[www.akademiacontrollingu.pl](http://www.akademiacontrollingu.pl)

Partner strategiczny  
i wyłączny przedstawiciel  
ICV w Polsce

International Association  
of Controllers

