



TOMASZ GULAK

★★★★★ 4,9 / 5

87 ocen

Lider Odporności: Emocje, stres i ciało w codziennym zarządzaniu

Numer usługi 2025/06/22/142163/2828852

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 16.09.2025 do 17.09.2025

5 500,00 PLN brutto

5 500,00 PLN netto

171,88 PLN brutto/h

171,88 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa

Szkolenie jest skierowane do:

- **Menadżerów, liderów zespołów i kadry kierowniczej** – osób odpowiedzialnych za zarządzanie ludźmi, projektami lub organizacjami, które na co dzień podejmują decyzje pod presją i mierzą się z dużym obciążeniem emocjonalnym.
- **Przedsiębiorców i właścicieli firm** – którzy łączą zarządzanie biznesem z troską o zespół i często pracują w trybie ciągłego działania.
- **Osób aspirujących do roli lidera lub już pełniących rolę liderką** – które chcą rozwijać swoją odporność psychiczną, inteligencję emocjonalną i umiejętność zarządzania stresem.
- **Liderów HR i trenerów wewnętrznych** – którzy chcą rozwijać narzędzia do wspierania liderów w organizacjach.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

15-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

32

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

🎯 Cel edukacyjny szkolenia
„Lider Odporności: Emocje, stres i ciało w codziennym zarządzaniu”

Celem szkolenia jest rozwinięcie u uczestników umiejętności świadomego zarządzania stresem, emocjami i energią osobistą w codziennej pracy liderskiej, poprzez pogłębienie samoświadomości, budowanie odporności psychofizycznej oraz wdrażanie praktyk wspierających zdrowe, skuteczne i empatyczne przywództwo.

Uczestnik po ukończeniu szkolenia będzie potrafił:

Rozpoznawać sygnały stresu i napięcia w ciele

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje własne reakcje stresowe na poziomie ciała, emocji i myśli	Uczestnik potrafi nazwać swoje objawy stresu i wskazać ich źródła w codziennej pracy	Test teoretyczny
Stosuje techniki regulacji emocji i napięcia w praktyce liderskiej	Demonstruje wybrane techniki (np. oddech, uziemienie) w ćwiczeniu lub scenariuszu sytuacyjnym	Test teoretyczny
Potrafi zarządzać swoją energią i odpoczywać w mikrocyklach	Tworzy indywidualny plan regeneracji lub rytuałów wzmacniających odporność	Test teoretyczny
Rozwija samoświadomość emocjonalną w kontekście relacji z zespołem	Identyfikuje własne schematy reagowania w sytuacjach trudnych / napięciowych	Test teoretyczny
Stosuje empatyczną i świadomą komunikację w roli lidera	Odpowiada adekwatnie w scenkach/symulacjach sytuacji trudnych, konfliktowych lub wymagających empatii	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Ramowy program szkolenia (2 dni po 16h: 7:00–23:00)

Tytuł: *Lider Odporności: Emocje, stres i ciało w codziennym zarządzaniu*

Forma: szkolenie wyjazdowe lub zamknięte stacjonarne, intensywne, z elementami pracy z ciałem i refleksji

DZIEŃ 1 – Świadomość stresu, emocji i sygnałów ciała

Godzina	Temat / Aktywność	Forma pracy
7:00–7:30	Poranna aktywacja: oddech, ciało, uważność	Sesja ruchowo-oddechowa
7:30–8:30	Śniadanie	—
8:30–9:00	Otwarcie szkolenia, cele, kontrakt, oczekiwania	Krąg otwierający, moderacja
9:00–10:30	Czym jest odporność lidera? Wprowadzenie do modelu emocje–ciało–umysł	Interaktywny wykład, miniwarsztat
10:30–12:00	Mapa stresu – jak objawia się w ciele, myślach i relacjach?	Ćwiczenia indywidualne + praca w parach
12:00–12:30	Przerwa kawowa	—
12:30–14:00	Typowe reakcje stresowe lidera – analiza osobistych schematów	Studium przypadków + autorefleksja
14:00–15:00	Obiad	—
15:00–16:30	Ciało jako źródło informacji i regulacji: stres w ciele, techniki uziemienia, oddechu	Warsztat somatyczny
16:30–17:00	Przerwa relaksacyjna / spacer regeneracyjny	—

17:00–18:30	Emocje w zarządzaniu – jak rozpoznawać i nazywać emocje własne i cudze?	Ćwiczenia z emocjogramem, praca grupowa
18:30–19:30	Kolacja	—
19:30–21:00	Lider wobec presji, konfliktu i emocji w zespole	Symulacje, scenki, analiza zachowań
21:00–22:00	Krąg refleksji: „Gdzie jestem, gdy jestem w napięciu?”	Rozmowa w kręgu
22:00–23:00	Cicha sesja regeneracyjna (np. relaksacja, stretching, medytacja)	Prowadzona sesja ciała i oddechu

DZIEŃ 2 – Regulacja, narzędzia i praktyka leaderska

Godzina	Temat / Aktywność	Forma pracy
7:00–7:30	Poranna sesja: oddech, ciało, intencja dnia	Aktywność somatyczna
7:30–8:30	Śniadanie	—
8:30–10:00	Zarządzanie energią i mikroregeneracja w codziennej praktyce	Ćwiczenia + mapa dnia pracy
10:00–11:30	Empatia i granice – jak być wspierającym liderem bez utraty siebie?	Praca w grupach, ćwiczenia granic
11:30–12:00	Przerwa kawowa	—
12:00–13:30	Praktyki wspierające odporność psychofizyczną – co działa, co szkodzi?	Techniki do wyboru, miniwarsztaty
13:30–14:30	Obiad	—
14:30–16:00	Plan osobistej odporności – tworzenie własnego systemu wsparcia	Praca indywidualna + konsultacje
16:00–17:00	Przerwa regeneracyjna	—
17:00–18:30	Trudne rozmowy i napięcia w zespole – zarządzanie emocjami innych	Scenki i refleksja leaderska
18:30–19:30	Kolacja	—
19:30–21:00	Prezentacje: Moja strategia odporności jako lidera	Indywidualne wystąpienia + feedback
21:00–22:00	Krąg zamykający: „Co zabieram ze sobą?” – wnioski, podsumowanie	Rozmowa w kręgu
22:00–23:00	Ewaluacja, wręczenie certyfikatów, zakończenie	Uroczysta część końcowa

Uwagi końcowe:

- Program łączy intensywną pracę merytoryczną, refleksję i regenerację – co jest kluczowe przy tematyce stresu i ciała.
- Zawiera elementy **psychologii, neurobiologii stresu, inteligencji emocjonalnej i technik somatycznych**.
- Idealny dla wyjazdów rozwojowych lub zamkniętych szkoleń dla kadry menedżerskiej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Część teoretyczna	Tomasz Gulak	16-09-2025	07:00	13:00	06:00
2 z 4 Część praktyczna	Tomasz Gulak	16-09-2025	13:00	23:00	10:00
3 z 4 Część teoretyczna	Tomasz Gulak	17-09-2025	07:00	13:00	06:00
4 z 4 Część praktyczna	Tomasz Gulak	17-09-2025	13:00	23:00	10:00

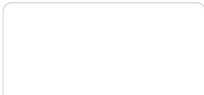
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	171,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	171,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

	1 z 1 Tomasz Gulak
---	------------------------------



Tomasz Gulak - Szkoleniowiec, mówca motywacyjny, trener, działacz społeczny, przedsiębiorca. Wieloletni manager zespołów w branży finansowej, informatycznej i turystycznej. Skuteczny handlowiec, headhunter, coach i trener rozwoju osobistego. Założyciel "Wyjdź przed Szereg" i pomysłodawca ogólnopolskiego cyklu wydarzeń "Kobieto - Wyjdź przed Szereg".

Związany nieprzerwanie od ponad 12 lat z szeroko pojętym rozwojem. Dzięki swoim działaniom wydobywa potencjał z ludzi, który często jest schowany bardzo głęboko. Jest typowym przykładem na to, że „chcieć to móc” i z powodzeniem wprowadza swoje wizje w życie. Jego optymizm jest magnesem na ludzi, dzięki czemu tworzy sieci fantastycznych kontaktów. Na scenie występował z najlepszymi i najbardziej znanymi mówcami w Polsce m.in. z Sebastianem Kotowem, czy Mateuszem Grzesiakiem. Jest również fundatorem Fundacji Wyjdź przed Szereg oraz autorem książki Wyjdź przed Szereg – Punkt Zwrotny.

Ambicja, chęć rozwoju oraz nieugięta wiara w lepsze jutro - te 3 rzeczy codziennie napędzają go do działania. Lubi wyzwania, dobrze odnajduje się w pracy z ludźmi. Jego dewiza życiowa brzmi "Wyjdź przed Szereg". Codziennie przed ten szereg wychodzi, gdzie z uśmiechem na ustach stawia czoła kolejnym wyzwaniom.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy dostaną dodatkowe materiały w formie cyfrowej

Adres

pl. Śreniawitów 9/3

35-017 Rzeszów

woj. podkarpackie

MB Premium - finance solutions

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Justyna Sbolewska

E-mail dofinansowaniaszkolen2024@gmail.com

Telefon (+48) 530 951 574