



4GROW Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

78 ocen

Zarządzanie stresem dla menedżerów - szkolenie

Numer usługi 2026/01/09/140920/3248847

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 10.04.2026 do 10.04.2026

1 490,00 PLN brutto

1 490,00 PLN netto

186,25 PLN brutto/h

186,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie szczególnie rekomendujemy:

- **liderom i menedżerom wszystkich szczebli,**
- którzy chcą utrzymać wysoką skuteczność, odporność psychiczną i satysfakcję z pełnionej roli,
- **kierownikom operacyjnym i project managerom,**
- pracującym w środowisku dynamicznych zmian, presji czasu i dużej odpowiedzialności,
- **HR Business Partnerom oraz specjalistom HR,**
- wspierającym pracowników w trudnych sytuacjach, prowadzącym rozmowy obciążone emocjami i dbającym o dobrostan zespołów,
- **team leaderom,**
- odpowiedzialnym za komunikację, organizację pracy, podział zadań oraz motywowanie ludzi,
- **osobom na stanowiskach decyzyjnych,**
- które potrzebują jasności myślenia, odporności na presję i zdolności podejmowania trafnych decyzji nawet w wymagających okolicznościach.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

8

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności świadomego zarządzania stresem w roli menedżera poprzez wzmacnianie odporności psychicznej i emocjonalnej, regulowanie napięcia oraz efektywne zarządzanie energią. Uczestnicy nauczą się przełączać reakcje stresowe na strategiczne myślenie, wykorzystywać stres w realizacji celów biznesowych oraz zapobiegać przeciążeniu i wypaleniu zawodowemu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi rozpoznawać własne reakcje stresowe i świadomie regulować napięcie psychiczne oraz fizyczne w sytuacjach menedżerskich.	Zastosowanie wybranej techniki regulacji stresu (np. oddech, mikroprzerwa, mindfulness) w ćwiczeniu symulacyjnym lub zadaniu praktycznym.	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje praktyczne techniki oddechowe, mentalne i uważnościowe w celu utrzymania klarowności myślenia, energii i efektywności w pracy.	Opracowanie indywidualnego planu zarządzania stresem i energią na dzień pracy menedżera.	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych

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

1.Zarządzanie stresem w roli menedżera

czym jest stres w kontekście przywództwa, jak powstaje oraz w jaki sposób oddziałuje na decyzje, komunikację i odporność zespołu

jak przełączać układ nerwowy z trybu „walcz lub uciekaj” na stan uważnego, refleksyjnego i strategicznego myślenia

jak zamieniać reakcję na zagrożenie w odwagę przywódczą i poczucie sprawczości

jak świadomie wykorzystywać napięcie i stres do realizacji celów biznesowych

jak zapobiegać przeciążeniu oraz spadkowi skuteczności działania

jak zarządzać własnym poziomem energii, aby minimalizować ryzyko wypalenia zawodowego

2. Odporność psychiczna i emocjonalna menedżera – praktyczny zestaw metod i narzędzi

regulacja napięcia w ciele – szybkie sposoby powrotu do równowagi i zasobów przed ważnym spotkaniem, prezentacją lub decyzją (mikroregeneracja, ruch, uziemienie)

trening mentalny – jak zatrzymać się, odzyskać klarowność myślenia i przeciwdziałać nadmiernemu obciążeniu

techniki oddechowe dla menedżerów – jak odzyskiwać spokój i przejrzystość umysłu, zwiększać energię i skuteczniej funkcjonować w trudnych sytuacjach

mindfulness w pracy menedżera – jak ograniczać automatyczne reakcje, uspokajać natłok myśli i podejmować trafniejsze decyzje

techniki relaksacyjne – metody regeneracji po intensywnym dniu oraz redukcji napięcia wywołanego stresem (m.in. trening Jacobsona)

poranny rytuał lidera – jak skutecznie przygotować się na dzień pełen wyzwań (10-minutowy zestaw startowy)

wieczorny rytuał lidera – jak domknąć dzień, odbudować energię oraz wyciszyć napięcie i gonić myśli

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Zarządzanie stresem w roli menedżera	Monika Dąbrowska	10-04-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 8 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	10-04-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 8 Zarządzanie stresem w roli menedżera	Monika Dąbrowska	10-04-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 8 Lunch	Monika Dąbrowska	10-04-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 8 Odporność psychiczna i emocjonalna menedżera – praktyczny zestaw metod i narzędzi	Monika Dąbrowska	10-04-2026	13:00	14:45	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 8 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	10-04-2026	14:45	15:00	00:15
7 z 8 Odporność psychiczna i emocjonalna menedżera – praktyczny zestaw metod i narzędzi	Monika Dąbrowska	10-04-2026	15:00	16:00	01:00
8 z 8 Walidacja	-	10-04-2026	16:00	17:00	01:00

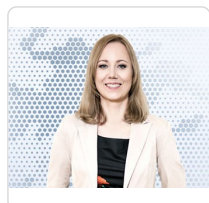
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 490,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	186,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	186,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Dąbrowska

Jestem trenerką i coachką z wieloletnim doświadczeniem w pracy z ludźmi oraz praktykiem biznesu. Jako członkini zarządu 4GROW łączę perspektywę rozwoju osobistego z realiami pracy menedżerskiej. Jestem terapeutką w trakcie certyfikacji Somatic Experiencing oraz uczestniczką kursu „Play Zone Pro”, skoncentrowanego na praktycznym zastosowaniu teorii poliwalgalnej w pracy ze stresem i regulacją układu nerwowego.

Na co dzień prowadzę procesy terapeutyczne, warsztaty i sesje indywidualne wspierające menedżerów i liderów w budowaniu odporności psychicznej, zarządzaniu stresem, emocjami i energią oraz w odzyskiwaniu równowagi w wymagających rolach zawodowych. Specjalizuję się w pracy ze stresem, inteligencją emocjonalną, poczuciem własnej wartości, asertywnością oraz relacjami.

W pracy szkoleniowej wykorzystuję podejście integrujące umysł i ciało – wprowadzam techniki pracy z ciałem, oddechem, uważnością i regulacją napięcia, które realnie wspierają menedżerów w podejmowaniu decyzji, komunikacji i zapobieganiu wypaleniu.

Jestem założycielką Instytutu Świadomych Relacji, akredytowaną konsultantką Insights Discovery, facylitatorką Medytacji Aktywnych Osho oraz praktykiem NLP. Ukończyłam m.in. kurs MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), szkolenie Somatic Experiencing Intro oraz kurs Analizy Transakcyjnej (AT 101).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają drukowane materiały szkoleniowe zawierające ćwiczenia oraz opis omawianych zagadnień, a także dodatkowe handouty. Każdy z nich uzyska również dostęp do platformy online, na której znajdą pliki do druku, komplet ćwiczeń, prezentację ze szkolenia oraz listę polecaną literatury.

Informacje dodatkowe

Gwarancja terminu

Szkolenie odbywa się w gwarantowanym terminie po zapisaniu się minimum 4 uczestników.

Co otrzymasz dodatkowo?

Ty i trener

- W ciągu roku od ukończenia szkolenia otrzymasz **60 minut indywidualnego treningu** – spotkanie jeden na jeden z trenerem, twarzą w twarz, w naszym biurze.
- **Nielimitowany kontakt telefoniczny z trenerem** – abyś mógł/mogła skonsultować wyzwania pojawiające się już po szkoleniu.

Troska o Twoje potrzeby przed szkoleniem

Trener skontaktuje się z Tobą w ciągu 2 dni od zgłoszenia, aby poznać Twoje potrzeby, wyzwania oraz kontekst zawodowy, tak by dopasować szkolenie do realnych sytuacji, z którymi się mierzysz.

Wygodne fotele :)

Stworzyliśmy w Warszawie własną salę szkoleniową, zapewniającą komfort i wysoką jakość pracy – w tym naprawdę wygodne fotele.

**Okolo 90% szkoleń odbywa się w sali 4GROW.*

Więcej informacji: <https://4grow.pl/szkolenie-zarzadzanie-stresem-menedzerow>

Adres

al. Aleja "Solidarności" 155/37

00-877 Warszawa

woj. mazowieckie

Komunikacja miejska

Przystanek Wola-Ratusz

Tramwaje: 10, 13, 15, 20, 23, 26

Autobusy: 190, 520, 157

Metro

- Ratusz Arsenal – ok. 6 min komunikacją miejską
- Rondo Daszyńskiego – ok. 10 min (komunikacja miejska + krótki spacer)
- Rondo ONZ – ok. 8 min komunikacją miejską

Dworce kolejowe (ok. 12 min komunikacją miejską):

- Warszawa Centralna
- Warszawa Śródmieście WKD
- Warszawa Ochota

Możliwość parkowania

W okolicy al. Solidarności, oprócz miejsc parkingowych przy ulicy, dostępne są również prywatne parkingi. Przykładowo, przy ul. Żytniej 20 znajduje się płatny parking. Z dostępnych miejsc parkingowych można także skorzystać w Hotelu Ibis Warszawa Centrum, położonym ok. 200 m od naszej sali (koszt: 60 zł za dobę).

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Kacper Kalinowski

E-mail kacper.kalinowski@4grow.pl

Telefon (+48) 791 412 204