

## Opis szkolenia

### Dane o szkoleniu

**kod szkolenia:** TK0318WS/2010

**temat:** TRENING KONTROLI EMOCJI I STRESU PERMANENTNEGO - trening poszerzony o retorykę kontroli napięć i agresji w dialogu zawodowym oraz profilaktykę zdrowia menedżera

**kalendarz zajęć:** , Warszawa, Centrum Konferencyjne Warszawianka

**koszt szkolenia:** 1760.00 zł

**Koszt uczestnictwa w szkoleniu:** 1760 zł (brutto) □

**W ramach szkolenia zapewniamy:** □

- organizację szkolenia i poprowadzenie szkolenia przez trenerów,
- materiały szkoleniowe,
- certyfikat ukończenia szkolenia,
- serwisy kawowe, obiady. □

### Program

**TRENING KONTROLI EMOCJI I STRESU PERMANENTNEGO - trening poszerzony o retorykę kontroli napięć i agresji w dialogu zawodowym oraz profilaktykę zdrowia menedżera**

**Trening przeznaczony jest dla:**

Menedżerów średniego i wyższego szczebla zarządzania pełniących role zawodowe w warunkach stresogennych, doświadczający napięć będących rezultatem często krytycznych relacji międzyludzkich (wewnątrz-korporacyjnych i między-korporacyjnych).

**Opis szkolenia:**

Powyższy trening wykonywany jest w konwencji kształcenia emocjonalnego kadry służb specjalnych (prowadzący - trenerzy szkolili służby specjalne w zakresie odporności psychicznej w warunkach stresu ekstremalnego i profilaktyki układu nerwowego). Trening prowadzony jest wg koncepcji behawioralnej (trening automatyzacji odruchów) oraz metodą bio-feedbacku czyli biologicznego sprzężenia zwrotnego.

Zadaniem uczestników w pierwszej fazie treningu jest uzyskanie kontroli nad własnymi reakcjami fizjologicznymi w

sytuacji stresu

### Dzień I.

#### 1. Runda wstępu.

- wzajemne poznanie, zarysowanie celu i metodyki treningu,
- wprowadzenie do problematyki stresu i koncepcji kontroli emocjonalnej.

#### 2. Trening kontroli tętna wg metodyki wyszkolenia snajperskiego.

- trening rytmu oddechowego i kontroli tętna wg metodyki SPECNAZU
- diagnoza stanu pobudzenia układu współczulnego (tzw. reakcja ergotropowa),
- trening ideomotoryczny będący zarówno ćwiczeniem jak i testem zdolności wywoływania rzadkoskurczu autosugestywnego.

#### 3. Trening MASEK wg metodyki MOSADU (wywiad izraelski).

- uczestnicy wg mechanizmu warunkowania klasycznego, wykonują ćwiczenia mające na celu „zapisanie” reakcji zwolnienia tętna na sygnał oczu rozmówcy,
- ćwiczenia dla wyższej efektywności prowadzone są z wykorzystaniem muzyki.

#### 4. Trening emocjonalnej sprawności behawioralnej (ćwiczenia i testy).

- doskonalenie asyntonii mimicznej,
- doskonalenie asyntonii emisji głosu,
- test pokerowy KGB.

#### 5. Trening relaksacji neuromięśniowej.

- trening - rozgrzewka bokserska,
- masaże obręczy barkowej i kontrola napięć mięśni mostkowo-obojczykowych,
- ćwiczenia „na maskach” wiążące rytm oddechowy z rozluźnieniem obręczy barkowej (kontrola tętna i ciśnienia tętniczego w stresie).

### 1. Testy.

- test decyzji krytycznych,
- test psychopresji,
- testy opomiarowane bio-feedback,
- ewaluacja testów, informacje zwrotne i korekty doskonalące.

## Dzień II.

### 7. Wprowadzenie do retoryki konfliktu-erystyki.

- lingwistyka i retoryka w kontekście kierowania emocjami,
- implikacja technik retorycznych w dialogu zawodowym (ćwiczenia),
- implikacja technik retorycznych w roli ekspozycji publicznej-syntezy błędów.

### 8. Techniki retoryki sądowej w adaptacji na niwie biznesu.

- sokratejskie techniki pytań czyli retoryka dominacji,
- argumenty dwustronne i „bumerangi” jako formy defensywne,
- ćwiczenia form dialogu ofensywnego i defensywnego.

### 9. Ilustracja wybranych zagadnień kazuistycznych (studium przypadku).

- paleta wyboru dotyczy problematyki menedżerskiej i negocjacyjnej,
- sesja moderowania rozwiązań i ćwiczenia adaptacyjne,
- refleksje końcowe, syntezy istotnych treści i runda pożegnania.

10. Moduł antraktowy - uzupełniający (w formie krótkich, syntetycznych przerywników).

11. Terapia nootropowa dla pracowników umysłowych - doskonalenie umysłu w/g nurtów medycyny XXI wieku.

### Prowadzący

**Jakub Jacek Spyra**

specjalista gerontolog-neuroimmunolog z wykształceniem wyższym podyplomowym medycznym. Absolwent Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Gdańsku oraz Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Zielonogórskiego.

Trener legitymujący się 15-letnim stażem zawodowym.

Jest wyspecjalizowany w prowadzeniu treningów z zakresu kontroli stresu bojowego i stresu traumatycznego w zawodach ekstremalnych. Posiada wieloletnie doświadczenie w zakresie kształcenia kompetencji emocjonalnych i profilaktyki układu nerwowego funkcjonariuszy Biura Ochrony Rządu. Z racji powyższych doświadczeń Jakub Spyra wykonuje także Treningi Kontroli Emocji dla grup menedżerskich. Prowadzi ponadto wysoko zaawansowane treningi w dziedzinie tworzenia profili psychologicznych, prewencji, negocjacji, wywiadu śledczego, windykacji i technik interview na różnorodne stanowiska pracy. Trener prowadzący edukację personelu m.in. w takich podmiotach jak: NARODOWY BANK POLSKI, BIURO OCHRONY RZĄDU, KANCELARIA SEJMU, KANCELARIA PREMIERA RP, MINISTERSTWO SPRAW ZAGRANICZNYCH, MSWiA, MON, NFZ jak też większość popularnych banków.

W ocenie uczestników treningów, trener charakteryzuje się wyjątkowo bogatym repertuarem proponowanych technik zawodowych oraz szczególnie przystępnym i efektywnym językiem przekazu dydaktycznego.

**Poniżej zestawienie wybranych, obsługiwanych przez trenera podmiotów:**

- HSBC BANK POLSKA S.A.
- BANK GOSPODARKI ŻYWNOŚCIOWEJ
- SZKOŁA GŁÓWNA HANDLOWA
- RAIFFEISEN BANK POLSKA S.A.
- BANK PEKAO S.A.
- BGŻ SA.
- ORLEN S.A.
- PRICEWATERHOUSE COOPERS
- SORAYA S.A.
- SANOFI SYNTHELABO Sp. z o.o.
- POLFA S.A.
- PZU S.A.
- FORTIS BANK POLSKA S.A.
- URZĘDY MARSZAŁKOWSKIE
- PKO BP S.A.
- ING BANK ŚLĄSKI S.A.

- BANK PRZEMYSŁOWO HANDLOWY S.A.
- OLIMPIC CASINO POLAND
- DEUTSHE BANK S.A.
- AIG BANK POLSKA S.A.
- NFZ
- MON
- URZĄD DOZORU TECHNICZNEGO
- URZĄD MIEJSKI WARSZAWA
- NARODOWY BANK POLSKI
- MSWiA
- COFACE INTERCREDIT Sp. z o.o.
- CITIBANK HANDLOWY S.A.
- PAŃSTWOWA AGENCJA WŁASNOŚCI ROLNEJ SKARBU PAŃSTWA
- KRAJOWA IZBA GOSPODARCZA
- BIURO OCHRONY RZĄDU
- KANCELARIA SEJMU
- KANCELARIA PREMIERA RP
- MINISTERSTWO SPRAW ZAGRANICZNYCH

### **Michał Spyra**

trener kompetencji emocjonalnych w reagowaniu na stres bojowy i traumatyczny a także szkoleniowiec boks w zakresie techniki i wydolności fizjologicznej. Pięściarz wagi ciężkiej i utytułowany zawodnik judo w kat. OPEN. Absolwent lubelskiego WSPiA oraz WSPI na kierunku - fizykoterapia. Obecnie Wydział Dowodzenia i Operacji Morskich Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni. Trener z doświadczeniem w strukturach BOR-u , a także w wielu instytucjach i bankach. Posiada doświadczenie w zakresie prowadzenia treningów kontroli emocjonalnej i treningu sportowego we współczesnych formacjach służb specjalnych oraz w czołowych bankach Polski. Jako jeden z nielicznych trenerów stosuje w testach odporności na stres detektor elektrodermalny (elektroniczny aparat monitorujący zmiany reakcji skórno - galwanicznej skóry w stresie). Referencje: Biuro Ochrony Rządu, Ambasada Francuska, CITIBANK Handlowy S.A, Energetyka Polska S.A. i wiele innych. Prowadzi także treningi kontroli emocjonalnej dla wyższej kadry zarządzającej w języku angielskim.

## **Informacje organizacyjne**

### **Miejsce szkolenia**

Warszawa, Centrum Konferencyjne Warszawianka, ul. Merliniego 2a,

### **Informacje i zgłoszenia**