

Human Relations

Zarządzanie energią osobistą i efektywnością
SZKOLENIE

LSJ

HR GROUP



Zarządzanie energią osobistą i efektywnością

Gdzie: LSJ HR Group, Celną 1, Szczecin

Prowadzący: Dr Ewa Hartman | Ekspertka w dziedzinie neuro-przywództwa i neuro-komunikacji, trenerka, wykładowczyni MBA i kierowniczką nagradzanych studiów podyplomowych na Uczelni Łazarskiego w Warszawie. Doradca biznesowy.

Podczas tego szkolenia:

Dowiesz się, jak świadomie zarządzać własną energią, aby działać skutecznie i z lekkością - nawet w wymagającym, pełnym zmian środowisku.

Nauczysz się rozpoznawać sygnały spadku energii i reagować zanim pojawi się wypalenie - dzięki temu szybciej odzyskasz równowagę i spokój.

Poznasz mechanizmy funkcjonowania mózgu i ciała, które stoją za Twoją motywacją, koncentracją i emocjami - i nauczysz się je świadomie wspierać.

Zdobędziesz praktyczne techniki oddechowe, ruchowe i mentalne, które błyskawicznie obniżają napięcie i przywracają klarowność myślenia.

Rozwiniesz umiejętność zarządzania emocjami i stresem - własnym i zespołowym - budując w ten sposób dobrostan i odporność psychiczną.


Opracujesz osobisty plan zarządzania energią (Start-Stop-Continue), który pomoże Ci utrzymać wysoki poziom energii i satysfakcji w życiu zawodowym i prywatnym.

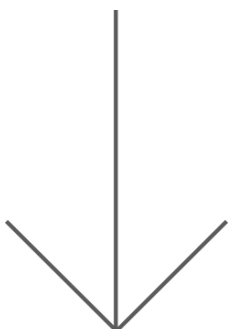
Co zyskasz uczestnicząc w warsztacie?

- **Zrozumienie fenomenu energii osobistej** - dowiesz się, jak powstaje energia w Twoim ciele i umyśle oraz co sprawia, że czasem nikąd brakuje Ci sił.

- **Odpowiedzi na codzienne pytania** – dlaczego mimo snu wciąż czujesz zmęczenie, skąd biorą się spadki koncentracji i czemu czasem nie potrafisz zebrać myśli.
- **Praktyczne techniki natychmiastowego podniesienia energii** – nauczysz się metod, które realnie wpływają na Twój poziom energii tu i teraz.
- **Strategie długofalowego zarządzania energią** – poznasz sposoby, które pozwolą Ci utrzymywać wysoki poziom witalności przez tygodnie, miesiące i lata.
- **Świadomy kontakt z ciałem i emocjami** – nauczysz się rozpoznawać, kiedy naprawdę potrzebujesz odpoczynku, a kiedy... wystarczy oddech i zmiana perspektywy.

Czego się nauczysz i doświadczysz?

- Jak działa energia biologiczna, mentalna, emocjonalna i duchowa i jak wpływa na Twoje decyzje, relacje oraz poczucie skuteczności.
 - Jak rozpoznawać osobiste „dziury energetyczne” - sytuacje, nawyki i relacje, które Cię drenują.
 - Jak odbudowywać energię poprzez ruch, sen, oddech i mikroregenerację w ciągu dnia.
 - Jak tworzyć upward spiral - stan emocjonalno-biochemiczny, który wspiera Twoją motywację i kreatywność.
- 



Program szkolenia:

1. Wprowadzenie i kontrakt grupowy.

Integracja, określenie oczekiwań uczestników, ustalenie zasad współpracy i bezpieczeństwa emocjonalnego.

- Dzięki temu uczestnicy zyskują przestrzeń do otwartości i autorefleksji.

2. Ty też masz w sobie moc JEDI – poznaj mitochondria.

Lekka i angażująca część naukowa – odkrywamy, skąd naprawdę bierze się energia w ciele.

- Uczestnicy poznają proste sposoby na „doładowanie baterii” na poziomie komórkowym poprzez ruch, sen i dietę.

3. Ty też możesz się wypalić – dopamina, wzloty i upadki.

Jak działa dopamina, dlaczego łatwo uzależniamy się od bodźców i co robić, by przywrócić równowagę.

- Uczestnicy uczą się rozpoznawać symptomy wypalenia i budować zdrowe źródła satysfakcji.

4. Domeny energetyczne – mapa Twoich zasobów. Omówienie czterech kluczowych obszarów:

- **Fizyczna:** ruch, sen, dieta, adaptogeny i ich wpływ na mózg (BDNF, gut-brain axis).
- **Mentalna:** jak stawiać sobie dopamino-twórcze wyzwania i rozwijać pasję.
- **Emocjonalna:** jak emocje sterują biochemią ciała (kortyzol, adrenalina) i jak świadomie reagować.
- **Duchowa:** jak odnaleźć spokój w stanie alfa i regenerować się głębiej.
- Każdy uczestnik tworzy swój osobisty audyt energetyczny oraz identyfikuje obszary do poprawy.

5. Ćwiczenia praktyczne – doświadczenie energii w działaniu.

- Audyt energetyczny – diagnoza źródeł i ubytków energii.
- Pytania racjonalnego myślenia – reset mentalny i przerwanie ruminacji.
- Heart-Focused Breathing – technika oddechowa przywracająca równowagę układu nerwowego.
- Rozciąganie karku i pleców (Qi Gong) – regeneracja poprzez ruch i uważność ciała.
- Uczestnicy doświadczają realnego wpływu prostych technik na samopoczucie już w trakcie zajęć.

6. Start – Stop – Continue – Twój plan energii

Z pomocą kart Points of You uczestnicy tworzą indywidualny plan działań: co zacząć, co zakończyć, a co kontynuować, by utrzymać równowagę energetyczną.

- **Efekt: konkretna, osobista mapa energii, gotowa do wdrożenia następnego dnia.**

7. Podsumowanie i dyskusja

Refleksja, wymiana doświadczeń, inspirujące wnioski.

- **Uczestnicy wychodzą z warsztatu z poczuciem lekkości, nowej perspektywy i narzędziem do codziennego zarządzania sobą.**

Harmonogram szkolenia:

9:00-13:00	I część warsztatu
13:00-13:45	Lunch
13:45-16:00	II część warsztatu

W trakcie szkolenia przewidziane są dodatkowo 2-3 przerwy kawowe (ok. 15 minut każda)

Po ukończeniu szkolenia otrzymasz IMIENNY CERTYFIKAT!

Zapraszamy do kontaktu!



Joanna Siemiątkowska
Project Manager

+48 510 034 350
jsiemiatkowska@lsj.pl



Maja Kuzmová-Woźniak
Project & Business Support Manager

+48 572 109 006
mkuzmova@lsj.pl

REKRUTACJE STAŁE



EXECUTIVE SEARCH

HR 360°

LEGALIZACJA POBYTU I PRACY

RAPORTY I ANALIZY RYNKOWE

OUTSOURCING PROCESÓW

SZKOLENIA I DORADZTWO

OUTSOURCING KADR I PŁAC

REKRUTACJE TYMCZASOWE

REKRUTACJE STAŁE