



Oferta współpracy w zakresie przeprowadzenia  
Specjalistycznego Treningu Zarządzania Stresem

---

GEDEON MEDICA SP. Z O.O. 05-500 PIASECZNO UL. MŁYNARSKA 39 LOK. 8 TEL: +48 694 478 125

WWW.STOPSTRES.COM.PL E-MAIL: E.BONDER@GEDEONMEDICA.PL

## **Nauczenie uczestników:**

- efektywnej pracy – 100 % koncentracji i 100% zaangażowania
- umiejętności unikania sytuacji konfliktowych
- dobrej komunikacji interpersonalnej na wszystkich szczeblach zawodowych
- pracy zespołowej
- umiejętności radzenia sobie w stresogennej sytuacji
- związania pracownika z firmą

## **Zmniejszenie częstości występowania:**

- bólów głowy
- zaburzeń koncentracji
- zwyzek ciśnienia tętniczego
- zaburzeń bicia serca
- problemów żołądkowo-jelitowych
- trudności ze snem
- stanów depresyjnych

# Badania dotyczące stresu

## NA ŚWIECIE

- w Wielkiej Brytanii absencja w pracy z powodu stresu wynosi 2,88 mld roboczogodzin rocznie
- 60 – 80 % wypadków przy pracy jest wynikiem działania nadmiernego stresu
- co roku u 15 mln Amerykanów rozpoznaje się depresję
- w USA roczna sprzedaż leku przeciwdepresyjnego Prozac wynosi ponad 500 mln \$

## W POLSCE

- pracownicy z powodu nieradzenia sobie ze stresem przebywali na zwolnieniu lekarskim łącznie 48 mln roboczogodzin, co kosztowało budżet państwa 800 mln rocznie
- na dolegliwości zdrowotne z powodu przepracowania uskarża się 60 % badanych
- Choroby spowodowane stresem (rocznie)
  - Choroby układu krążenia – 87 tysięcy osób
  - Zaburzenia lękowe – 330 tysięcy osób
  - Osoby hospitalizowane z powodu zaburzeń lękowych w 2014 – 20 tysięcy

# Dla kogo jest ten program?

---

- osoby , które dzisiaj nie mają stresów
- osoby, które dzisiaj mają stresy
- osoby, które chcą się przygotować na ewentualną niemiłą sytuację w przyszłości
- osoby, które chcą nauczyć się jak z “wideł zrobić igłę”
- osoby, które chcą być zdrowe w przyszłości i nie zachorować na choroby, które są wynikiem działania przewlekłego stresu
- osoby, które chcą mieć lepsze wyniki w pracy
- osoby, które chcą mieć jeszcze lepsze relacje w pracy i poza pracą

## **Program kierowany**

**jest do wszystkich, którzy chcą  
czuć się dobrze - zawsze.**

# Zespół Gedeon Medica

---

- Interdyscyplinarny zespół specjalistów, który realizuje ofertę terapeutyczną ukierunkowaną na zaburzenia lękowe, zaburzenia psychosomatyczne jako konsekwencja przewlekłego stresu, oraz zaburzenia odżywiania.
- Naszą misją poza działalnością terapeutyczną jest kompleksowa oferta zapobiegania wyżej wymienionym zaburzeniom z uwzględnieniem ustrukturalizowanych programów profilaktycznych.
- Nasz zespół złożony jest z lekarzy, psychologów, psychoterapeutów, muzykoterapeutów i dietetyków pod kierownictwem Pani prof. nadzw. dr hab. n. med. Katarzyny Kucharskiej



# Kierownik zespołu

dr hab. n. med. Katarzyna Kucharska

- prof. nadzw. dr hab. Instytutu Psychiatrii i Neurologii (IPiN) w Warszawie
- Kierownik Kliniki Nerwic, Zaburzeń Osobowości i Odżywiania IPiN
- Master Practitioner in Eating Disorders and Obesity

# Kierownik zespołu

## Sukcesy zawodowe

- W Wielkiej Brytanii (2004-2014) pracowała na stanowiskach: Consultant Psychiatrist, Honorary Senior Lecturer i Medical Director.
- Ukończyła brytyjskie kursy menadżerskie w 2013 w domenach: 1) zarządzanie zasobami ludzkimi, 2) leadership and management, 3) medical manager-rozwód własny (CMI L7 Certificate in Strategic Management and Leadership).
- Współzałożyciel Specjalistycznego Pododdziału Leczenia Zaburzeń Odżywiania w IPIŃ w Warszawie (2014)
- Koordynator Europejskiego Centrum Edukacji i Badań nad Mózgiem Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie
- Autorka i współautorka trzech książek, pięciu rozdziałów książkowych i licznych publikacji polskich i zagranicznych

## Nagrody

- Clinical Excellence Award –2010 i 2013) – za dorobek pracy klinicznej, dydaktycznej, zarządzania i nauki, Hull, Wielka Brytania
- Innovation Award 2009 i nominacja w 2014 roku do nagrody BEAT ‘best clinical team of the year’ za Specjalistyczne Centrum Leczenia Zaburzeń Odżywiania w NE Lincolnshire, Wielka Brytania

## Wywiady w TV

- <http://dziendobry.tvn.pl/wideo,2064,n/jak-pomoc-dziecku-ktore-cierpi-na-zaburzenia-odzywiania,212811.html>
- <http://www.swiatsiekreci.tvp.pl/25568488/kompulsywne-jedzenie>

# Kluczowi członkowie

## PROF. MARTA MAKARA-STUDZIŃSKA

- Prof. dr hab. nauk o zdrowiu
- Certyfikowany psychoterapeuta Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego
- Kierownik Zakładu Psychologii Zdrowia CM UJ.



## PROF. KAMILA WOJDYŁO

- Prof. nadzw. dr hab. nauk społecznych
- Specjalista psycholog
- Certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny Polskiego Towarzystwa PTTPB i Europejskiego Towarzystwa EABCT





# Członkowie zespołu



# Nasze doświadczenie

---

- Prowadzimy szkolenia od 2014r.
- W naszych warsztatach wzięło udział ponad **półtora tysiąca osób**
- Jesteśmy w trakcie zakrojonego na szeroką skalę badania klinicznego
  - **W lutym 2016r.** uzyskaliśmy zgodę **Komisji Bioetycznej** na przeprowadzenie **badania klinicznego** oceniającego, w oparciu o testy psychologiczne i kliniczne, skuteczność Treningów Zarządzania Stresem
  - **W marcu 2016r.** rozpoczęliśmy badania i stworzyliśmy **Specjalistyczny Trening Zarządzania Stresem (STZS)**

## Hipotezy badawcze STZS:

- obniżenie poziomu stresu według wybranych skali o 30-50%,
- obniżenie średnich wyników poziomu lęku i depresji o 30-50%,
- podniesienie samooceny o co najmniej 30%,
- poprawa wartości skali funkcjonowania zawodowego i społecznego o 50%,

## Wstępne wyniki:

- **obniżenie poziomu stresu** według wybranych skali **o ponad 60 %**,
- obniżenie średnich wyników poziomu lęku i depresji o 50%,
- podniesienie samooceny o 20- 30%,
- poprawa wartości skali funkcjonowania zawodowego i społecznego o 50%,

# Korzyści dla uczestników

---

Rozwijanie  
świadomości  
emocji

Umiejętność  
zdrowego  
postrzegania  
sytuacji trudnych

Umiejętność  
hamowania  
reakcji stresowej

Efektywniejsza  
praca pod presją

Zwiększona  
odporność na  
stres

Zwiększenie  
własnej  
kreatywności i  
twórczości

# Dodatkowe rezultaty

**Specjalistyczny Trening Zarządzania Stresem** powstał na bazie nowych programów terapeutycznych

- rozwijanie świadomości emocji, ich prawidłowej percepcji, doświadczania i ekspresji;
  - umiejętność adekwatnego odczytywania mowy ciała i analizowanie stylów poznawczych, pułapek myślowych;
  - rozwijanie świadomości wpływu myśli i uczuć na sposób i rozumienie zachowań własnych i innych ludzi;
  - umiejętność odróżniania faktów od domysłów i wyciągania na ich podstawie wniosków;
  - nauka radzenia sobie w różnych sytuacjach społecznych, wybieranie adaptacyjnych rozwiązań, uczenie się szerokich schematów poznawczych do kierowania działaniem (funkcje wykonawcze) i ukierunkowanie na rozwiązywanie problemów:
- doskonalenie funkcji poznawczych (koncentracji, uwagi, przełączania uwagi, elastyczności poznawczej, myślenia globalnego) prowadzących do umiejętności zmiany przekonań i nastawień oraz zdolności przełączania stymulacji;
  - zwiększenie motywacji do zmian przez poprawę samooceny oraz przez racjonalne wyjaśnienie potrzeby poznawczych zmian, by osiągnąć ważne cele osobiste;
  - stosowanie nowych umiejętności radzenia sobie ze stresem, nauka bardziej efektywnych strategii poznawczych, analizowanie zalet i wad alternatywnego podejścia (proces uogólnienia efektów treningu na czynności życia codziennego);
  - torowanie zdolności do zmiany nastawienia/przekonań i bycia w relacji a przez to możliwość wspomagania procesu zmian w innych rodzajach interwencji (np. psychoterapii);
  - identyfikowanie mocnych i słabych stron przebiegu procesów myślowych – przetwarzania informacji, stylu myślenia (poprawa metapoznania)



# Programy Kontynuacyjne

## Możliwości po warsztatach:

- Konsultacje specjalistyczne w naszych przychodniach
- Konsultacje on-line
- Programy kontynuacyjne stacjonarne i on-line, do utrzymania efektów na stałe

# Jak współpracujemy

## Harmonogram STZS (do wyboru)

1. 4 x 3 godziny
2. 2 x 6 godzin

## Miejsce odbywania się Treningów:

w Państwa siedzibie

## Terminy

indywidualne dopasowanie terminu według potrzeb

## Programy

- Trening Zarządzania Stresem – wykłady
  - Szkolenie teoretyczne
  - 20 do 30 osób jednorazowo
- Trening Zarządzania Stresem – warsztaty
  - szkolenie teoretyczne + ćwiczenia
  - do 15-20 osób jednorazowo
- Indywidualna Opieka Specjalisty w Firmie
  - Określane wg potrzeb

# Szczegółowy Harmonogram Treningu Zarządzania Stresem

## Sesja 1 (internista, psychiatra)

- prezentacja metody oraz wpływu oddziaływań terapeutycznych na zmiany w funkcji mózgu;
- biologia stresu; objawy stresu;
- pojęcie stresora i rodzaje stresorów i ich wpływ na zdrowie
- choroby psychosomatyczne jako konsekwencja wpływu przewlekłego stresu (prelegent: internista);
- zaburzenia psychiczne wywołane przez działanie przewlekłego stresu (prelegent: psychiatra);
- Kiedy trzeba szukać specjalistycznej pomocy?

## Sesja 2 (psychoterapeuta, psychiatra)

- ocena profilu osobowości w aspekcie radzenia sobie ze stresem;
- rodzaje stresorów wynikające z różnic temperamentów;
- style radzenia sobie ze stresem;
- techniki behawioralne w obniżaniu lęku;
- komunikacja werbalna i jej skuteczne wykorzystanie w radzeniu sobie ze stresem;
- skuteczne metody zmiany starych nawyków na nowe w aspekcie obniżania poziomu stresu;
- stres w pracy: zarządzanie stresem w pracy (stres u pracownika i stres u managera); poprawny styl zarządzania; jak siebie chronić przed stresem w pracy?
- 5 zasad zdrowego myślenia;

## Sesja 3 (dietetyk, psychiatra/terapeuta):

- moc diety;
- żywność funkcjonalna;
- zasady prawidłowego żywienia;
- nauka układania 'zdrowego' planu żywieniowego;
- jedzenie formą regulacji emocji;
- głód emocjonalny i fizyczny;
- kiedy tracimy kontrolę nad jedzeniem - niedożywienie, kompulsywne objadanie się, nadwaga
- standardy terapii otyłości

## Sesja 4: (muzykoterapeuta):

- relaksacja muzyczna z zastosowaniem technik obniżania napięcia;
- muzyka w terapii jako technika relaksacyjna;
- mechanizm fizjologiczny działania relaksującego muzyki;
- dwa sposoby osiągania odprężenia za pomocą muzyki;
- zasady doboru muzyki relaksacyjnej; cechy temperamentalne osoby a dobór muzyki do relaksu;
- sposób przeżywania muzyki relaksacyjnej
- technika wyobrazeniowa do muzyki



# Przybliżona wartość warsztatów

## ➤ Oferta:

- 2 x 6 godzin
- Bez względu na liczbę uczestników

## ➤ Przykładowy zespół:

- Prof. K. Kucharska/ prof. M.Makara/ prof. K. Wojdyło – 300 zł/h
- Lekarz/ mgr/ psychoterapeuta/ psychodietetyk - 200 zł/h

## ➤ Razem:

- $(300 \text{ zł} + 200 \text{ zł}) \times 12\text{h} \times 1,8$  (współczynnik rezerwacyjny) = 10 800 zł

## ➤ Oferta:

- 4 x 3 godziny
- Bez względu na liczbę uczestników

## ➤ Przykładowy zespół:

- Prof. K. Kucharska/ prof. M.Makara/ prof. K. Wojdyło – 300 zł/h
- Lekarz/ mgr/ psychoterapeuta/ psychodietetyk - 200 zł/h

## ➤ Razem:

- $(300 \text{ zł} + 200 \text{ zł}) \times 12\text{h} \times 2,2$  (współczynnik rezerwacyjny) = 13 200 zł



# Zapraszamy do kontaktu

---

**Elżbieta Bonder**

Wiceprezes Zarządu

[www.stopstres.com.pl](http://www.stopstres.com.pl)

[e.bonder@gedeonmedica.pl](mailto:e.bonder@gedeonmedica.pl)

+48 668 927 239