

Emocje w Pracy – e-learning

Świadomie zarządzaj swoimi emocjami w codziennym życiu zawodowym

Czy w pracy czasami:

- Tłumisz złość, aż w końcu wybuchasz... albo zamierasz w bezsilności?
- Zżera Cię stres i katastroficzne myślenie, zanim jeszcze coś się wydarzy?
- Czujesz smutek i zmęczenie, ale nie masz na to przestrzeni?
- Tracisz radość i motywację, nawet kiedy wszystko „powinno” być dobrze?
- Masz wrażenie, że coś Cię od środka podgryza – i nie wiesz, jak o siebie zadbać?

Jeśli tak – **to nie jest Twoja wina.**

Nie uczono nas, jak rozumieć emocje w pracy.

Ale możesz się tego nauczyć. Świadomie, spokojnie, po swojemu.

Co daje program *Emocje w Pracy*?

To **7-modułowy, praktyczny program online**, który krok po kroku nauczy Cię:

- **rozpoznawać, rozumieć i regulować** emocje,
- **budować swoje granice** bez wstydu i strachu,
- **korzystać z siły emocji** zamiast je tłumić,
- **odzyskiwać radość i motywację** w pracy,
- **chronić swoje wartości** w zdrowy, dojrzały sposób.

Bez teorii oderwanej od życia.

Bez pseudoekspertskich frazesów.

Z empatią. Z doświadczeniem. Z czułością 😊

Co znajdziesz w środku?

7 modułów (29 lekcji wideo | 3,5h materiału) – każdy z nich dotyka kluczowych trudności w miejscu pracy, pokazuje ich emocjonalną warstwę oraz uczy, jak sobie z nimi radzić.

Program możesz realizować „za jednym zamachem” lub rozłożyć pracę w czasie, np. wykonywać jedną lekcję tygodniowo.

Co jeszcze dostajesz?

- **Workbook / dziennik emocji** – narzędzia do pracy własnej (PDF do druku lub online)
- **Ćwiczenia audio** – proste praktyki do wykonania w dowolnym miejscu
- **Gotowe strategie** – do natychmiastowego użycia w stresujących sytuacjach
- **Twoje osobiste zdania ratunkowe** – wsparcie na trudniejsze dni

Struktura programu

Moduł 1: Wprowadzenie – Emocje to nie wróg

1. Po co zajmować się emocjami? (7 min)

- Wstęp osobisty. Dlaczego emocje są drogowskazami, a nie przeszkodami.
- Skutki wypierania emocji: metafora „emocji jak fali”.

2. Jak działają emocje – ciało, myśli, zachowania (7 min)

- Wyjaśnienie triady: ciało–myśli–zachowanie.
- Przykład reakcji emocjonalnej w pracy.

3. Jak korzystać z programu? (6 min)

- Struktura modułów i workbooka.
- Zaproszenie do pracy w swoim tempie.

Moduł 2: Złość – Energia granic

1. Czym jest złość? (8 min)

- Biologia złości.
- Złość jako naturalny sygnał naruszenia granic.
- Metafora „złości jako psa stróżującego”.

2. Kiedy złość szkodzi? (6 min)

- Wybuchy i tłumienie emocji.
- Rola komunikacji w regulacji złości.

3. Jak zdrowo wyrażać złość? (10 min)

- Techniki: komunikat „ja”, pauza, praca z ciałem.
- Przykład rozmowy.

4. Ćwiczenie: Mapa moich granic (8 min)

- Refleksja nad sytuacjami naruszania granic.

5. Podsumowanie i zaproszenie do refleksji (8 min)

- Wnioski i zadanie do obserwacji siebie.

Moduł 3: Strach – Bezpieczna przystań

1. Czym jest strach, czym lęk? (7 min)

- Różnice fizjologiczne i psychologiczne.

- Strach jako „syrena alarmowa”.

2. Katastrofizacja i unikanie (6 min)

- Mechanizm katastroficznych myśli i prokrastynacji.

3. Jak budować bezpieczeństwo wewnętrzne? (10 min)

- Techniki relaksacyjne, zmiana przekonań, praca z myślami.

4. Ćwiczenie: Plan mikro-odwagi (8 min)

- Tworzenie realistycznych małych wyzwań.

5. Refleksja i zaproszenie do eksperymentu (4 min)

- Zaproszenie do działania na małą skalę.

Moduł 4: Smutek – Czas na refleksję

1. Smutek jako emocja zatrzymania (6 min)

- Rola smutku jako sygnału zmiany i zatrzymania.

2. Jakie straty przeżywamy w pracy? (7 min)

- Wypalenie, zmiana roli, utrata sensu.

3. Akceptacja i przyzwolenie (6 min)

- Prawo do smutku bez uciekania w pozytywność.

4. Ćwiczenie: Rytuał refleksji (7 min)

- Pisanie dziennika emocji i refleksji.

5. Podsumowanie i czułe pytania (4 min)

- Praktyka zadawania sobie wspierających pytań.

Moduł 5: Radość – Motywacja z wnętrza

1. Co nam blokuje radość? (7 min)

- Wstyd, perfekcjonizm, niepozwalanie sobie na radość.

2. Radość a motywacja i kreatywność (7 min)

- Rola radości w regeneracji i innowacyjności.

3. Ćwiczenie: Mapa mikroszczęść (7 min)

- Identyfikacja codziennych źródeł radości.

4. Refleksja i praktyka wdzięczności (7 min)

- Prosta praktyka doceniania rzeczy małych.

Moduł 6: Wstręt – Wartości i granice

1. Czym jest wstręt? (6 min)

- Wstręt jako sygnał naruszenia wartości.

2. Wstyd, perfekcjonizm, samokrytyka (8 min)

- Źródła surowej samokrytyki i jej wpływ na pracę.

3. Ćwiczenie: Moje granice etyczne (8 min)

- Refleksja nad osobistymi zasadami.

4. Praca z samoakceptacją (8 min)

- Techniki wzmacniania pewności siebie.

Moduł 7: Podsumowanie – Co dalej?

1. Co się zmieniło? (6 min)

- Refleksja na temat przemiany w pracy z emocjami.

2. Twoje osobiste zdania ratunkowe (6 min)

- Tworzenie wspierających afirmacji na trudniejsze momenty.

3. Plan kontynuacji pracy z emocjami (8 min)

- Opracowanie własnego planu dalszego rozwoju emocjonalnego.

Masz pytania lub chcesz wiedzieć więcej? Napisz do mnie na Instagramie, chętnie odpowiem 😊