

RADNY POD PRESJĄ – JAK ZACHOWAĆ SPOKÓJ, ODPORNOŚĆ I SKUTECZNOŚĆ W SYTUACJACH KONFLIKTOWYCH?

WAŻNE INFORMACJE:

- Pełnienie funkcji radnego wiąże się nie tylko z podejmowaniem decyzji i pracą na rzecz mieszkańców. To również konieczność radzenia sobie z presją, krytyką, konfliktami, trudnymi rozmowami i odpowiedzialnością za podejmowane rozstrzygnięcia. Niektóre sytuacje kończą się wraz z posiedzeniem rady, inne pozostają w głowie jeszcze długo po zakończeniu sesji, komisji czy spotkania z mieszkańcami. Narastające napięcie, ciągłe analizowanie trudnych rozmów i poczucie odpowiedzialności mogą z czasem prowadzić do przeciążenia.
- Szkolenie pokazuje, **jak świadomie zarządzać własnymi zasobami psychicznymi, szybciej odzyskiwać równowagę po trudnych sytuacjach i nie przenosić napięcia z działalności publicznej do życia prywatnego.**

CELE I KORZYŚCI:

- Celem szkolenia jest wyposażenie radnych w **praktyczne narzędzia pozwalające lepiej radzić sobie ze stresem i obciążeniem psychicznym związanym z pełnieniem funkcji publicznej.**
- Uczestnicy dowiedzą się m.in.:
 - ✓ Dlaczego napięcie związane z trudną sytuacją może utrzymywać się długo po jej zakończeniu?
 - ✓ Jak rozpoznawać pierwsze sygnały przeciążenia?
 - ✓ Jak odróżnić zdrowe zaangażowanie od nadmiernego obciążenia?
 - ✓ Jak ograniczać ruminacje, czyli wielokrotne powracanie myślami do trudnych sytuacji?
 - ✓ Jak szybciej odzyskiwać spokój po konflikcie, krytyce lub trudnej rozmowie?
 - ✓ Jak chronić własne zasoby psychiczne przy jednoczesnym zachowaniu zaangażowania w sprawy mieszkańców?
- **Po szkoleniu Uczestnik:**
 - ✓ lepiej rozumie własne reakcje na stres i sytuacje konfliktowe,
 - ✓ potrafi rozpoznać sygnały narastającego napięcia,
 - ✓ zna i potrafi zastosować podstawowe techniki samoregulacji,
 - ✓ rozumie mechanizmy eskalacji konfliktu,
 - ✓ potrafi reagować na presję i zachowania trudne w sposób bardziej świadomy,
 - ✓ zna zasady skutecznej komunikacji i stawiania granic, potrafi oddzielić własną odpowiedzialność od odpowiedzialności za problem mieszkańca,
 - ✓ zna sposoby ograniczania przeciążenia emocjonalnego związanego z pełnieniem funkcji publicznej.

PROGRAM:

1. Stres i emocje w pełnieniu funkcji publicznej.

- specyfika stresu związanego z kontaktem z mieszkańcami i pełnieniem funkcji publicznej,
- reakcja organizmu na sytuacje presji i zagrożenia,

- wpływ stresu na uwagę, myślenie, podejmowanie decyzji i komunikację,
- automatyczne reakcje w sytuacjach konfliktowych,
- rozpoznawanie własnych sygnałów narastającego napięcia,
- samoregulacja emocjonalna w sytuacji trudnej rozmowy.

2. Konflikty, presja i „trudny” mieszkani.

- źródła i mechanizmy konfliktów w społeczności lokalnej,
- eskalacja konfliktu – jak ją rozpoznawać i zatrzymywać,
- stanowiska, interesy i potrzeby stron konfliktu,
- presja społeczna i emocjonalna,
- podstawowe mechanizmy manipulacji,
- reagowanie na krytykę, agresję słowną i próby wywierania nacisku,
- wpływ emocji jednej osoby na poziom pobudzenia drugiej,
- sposoby odzyskiwania kontroli nad własną reakcją.

3. Komunikacja i granice – jak reagować profesjonalnie?

- komunikacja w sytuacji podwyższonego napięcia,
- aktywne słuchanie i parafraza,
- komunikowanie własnego stanowiska,
- asertywna odmowa,
- stawianie granic bez eskalowania konfliktu,
- granice kompetencji i odpowiedzialności radnego oraz sołtysa,
- jak pomagać mieszkańcom bez przejmowania odpowiedzialności za ich problemy,
- trudne rozmowy w relacjach przełożony–pracownik i współpracownik,
- sposoby kończenia rozmowy, która przestaje być konstruktywna.

4. Higiena psychiczna i odporność na stres.

- kumulowanie się napięcia związanego z pełnieniem funkcji publicznej,
- utrzymywanie się emocji po zakończeniu trudnej sytuacji,
- ruminacje i przeciążenie odpowiedzialnością,
- granica pomiędzy zaangażowaniem a nadmiernym obciążeniem,
- sposoby odzyskiwania równowagi po trudnych sytuacjach,
- praktyczne zasady dbania o własne zasoby psychiczne.

ADRESACI:

Radni gmin, miast i powiatów, w szczególności przewodniczący i wiceprzewodniczący rad oraz przewodniczący i członkowie komisji, którzy w związku z pełnieniem funkcji publicznej mierzą się z presją, odpowiedzialnością, krytyką, sytuacjami konfliktowymi i długotrwałym obciążeniem emocjonalnym.

PROWADZĄCY:

Kilka lat temu osoba, która wzięła udział w moim programie „Odstresowani” nazwała mnie Facetką od Stresu i tak już zostało. Dziś – jako certyfikowany coach, trenerka biznesu i konsultantka kryzysowa - uczę odprężyć umysły i relaksować ciała nauczycieli, menadżerów, przedsiębiorców, pracowników i każdego człowieka, któremu stres blokuje drogę do rozwoju, wewnętrznej harmonii i po prostu - lekkiego szczęśliwego życia.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE I KARTA ZGŁOSZENIA

Radny pod presją – jak zachować spokój, odporność i skuteczność w sytuacjach konfliktowych?



Szkolenie będziemy realizowali **w formie webinarium online.**



26 listopada 2026 r.

Szkolenie w godzinach 10:00-14:00



Cena: 479 PLN netto/os. W przypadku zgłoszenia do 12 listopada cena wynosi 459 zł netto. Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

CENA zawiera:

udział w profesjonalnym szkoleniu online z możliwością zadawania pytań, materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej, certyfikat ukończenia szkolenia.

DANE

DO

KONTAKTU:

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego, Centrum Mazowsze;

ul. Jelinka 6, 01-646 Warszawa;

tel. 533 849 116;

szkolenia@frdl.org.pl

DANE UCZESTNIKA ZGŁASZANEGO NA SZKOLENIE

(dane do faktury)

Nazwa i adres nabywcy

NIP Nabywcy

Nazwa i adres odbiorcy

NIP Odbiorcy

NIP

Telefon

1. Imię i nazwisko uczestnika, stanowisko,
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

2. Imię i nazwisko uczestnika, stanowisko,
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

Oświadczam, że szkolenie dla ww. pracowników jest kształceniem zawodowym finansowanym w całości lub co najmniej 70% ze środków publicznych (proszę zaznaczyć właściwe)

TAK ☐

NIE ☐

Faktura zostanie wystawiona jako faktura ustrukturyzowana w Krajowym Systemie e-Faktur (KSeF).

Uwagi:

Proszę o przesłanie certyfikatu na adres mailowy:

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej zamieszczonym na stronie Organizatora **www.frdl.mazowsze.pl** oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

Zgłoszenia prosimy przysyłać do 20 listopada 2026 r.

UWAGA! Liczba miejsc ograniczona. O udziale w szkoleniu decyduje kolejność zgłoszeń. Zgłoszenie na szkolenie musi zostać potwierdzone przesłaniem do Ośrodka karty zgłoszenia. Brak pisemnej rezygnacji ze szkolenia najpóźniej na trzy dni robocze przed terminem jest równoznaczny z obciążeniem Państwa należnością za szkolenie niezależnie od przyczyny rezygnacji. Płatność należy uregulować przelewem na podstawie wystawionej i przesłanej FV.

Podpis osoby upoważnionej _____