



Poznań, dnia 04.04.2018r.

REFERENCJE

Pan Mateusz Majchrzak prowadził na naszej uczelni w semestrze letnim 2016 roku warsztaty „Zarządzanie stresem w pracy”. Zajęcia były przeznaczone dla osób pracujących na różnych stanowiskach zawodowych – od sprzedawców w sieci odzieżowej, przez managerów HR w sieci restauracji, po managerów sprzedaży w banku.

Uczestnicy ocenili zajęcia jako ciekawe i inspirujące. Docenili również analogie do psychologii sportu w radzeniu sobie ze stresem, które można przenieść do pracy zawodowej. Uczestnicy mówili, że warsztaty „Zarządzanie stresem w pracy” będą im pomocne w lepszym funkcjonowaniu w ich pracy zawodowej.

Zwrócili szczególną uwagę na przydatność:

1. Modułu o odporności psychicznej (testy psychologiczne oraz wyjaśnienie)
2. Wykładu o snie - jego roli w moderowaniu reakcji stresowych oraz podnoszeniu energii życiowej
3. Pracy na realnych przykładach, na przykład na scenkach z życia zawodowego uczestników
4. Porad wynikających z reguł psychologicznych, których warto przestrzegać przed stresującym wydarzeniem (np. przed prezentacją publiczną czy rozmową rekrutacyjną)

Rektor WSZiB w Poznaniu

dr Ryszard Groszak