



Grupa Szkoleniowa
SOLBERG Sp. z o.o.

★★★★★ 4,5 / 5

336 ocen

Szkolenie - Zarządzanie sobą w stresie, redukcja skutków stresu oraz wypalenia zawodowego

Numer usługi 2024/11/08/159753/2402847

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 21.08.2025 do 21.08.2025

1 107,00 PLN brutto

900,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Pracownicy sektora – specjaliści, pracownicy biurowi, kierownicy liniowi, kadra zarządzająca, pracownicy

Dla osób, które pragną polepszyć swe umiejętności **radzenia sobie ze stresem, emocjami oraz skutkami wypalenia zawodowego.**

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu:

- Małopolski Pociąg do Kariery – sezon 1
- Nowy start w Małopolsce z EURESem
- Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
- Kierunek - Rozwój
- Działanie 5.11 Kształcenie Ustawiczne
- Bony rozwojowe dla pracodawców z województwa Łódzkiego
- Zawodowa reaktywacja

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

15-08-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

10

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem tego szkolenia jest nauczenie uczestników w jaki sposób zarządzać stresem, jak rozwiązywać sytuacje stresujące oraz co zrobić kiedy stres nas przerasta i nie pozwala normalnie funkcjonować.

Zidentyfikowanie czynników wpływających na stres, utratę entuzjazmu prowadzących do wypalenia zawodowego. Oferowanie praktycznych narzędzi i strategii zarządzania stresem. Wprowadzenie działań mających na celu podniesienie satysfakcji zawodowej pracowników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi niwelować czynniki przeszkadzające w codziennych obowiązkach. Potrafi zarządzać motywacją własną.	świadomie analizuje źródła stresu zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym,	Test teoretyczny
Stosuje zasady efektywnej rozmowy interpersonalnej	Rozróżnia i nazywa emocje w relacjach Stosuje sposoby komunikacji w zależności od typu osobowości Definiuje potrzeby odbiorcy podczas komunikacji Stosuje techniki efektywnej komunikacji z nastawieniem na słuchanie, zrozumienie i umiejętne przekazanie informacji zwrotnej	Test teoretyczny
Świadomość przyczyn stresu.	- świadomie analizuje źródła stresu zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym, - rozpoznaje pierwsze i kolejne sygnały stresu jako kluczowy krok do efektywnego zarządzania	Test teoretyczny
Umiejętność reakcji na bodźce stresogenne.	- charakteryzuje proces reakcji stresowej i możliwość świadomego reagowania lub zapobiegania, - wypracowuje umiejętności identyfikacji czynników stresujących w otoczeniu prywatnym i zawodowym	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Czas trwania warsztatu to 1 dzień szkoleniowy.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych.

Usługa trwa:

- 10 h dydaktycznych x 45 minut
- 45 minut przerwy
- 2 x 10 min test wiedzy- walidacja

Przerwy nie są wliczone są w czas trwania usługi.

PROGRAM SZKOLENIA

PRETEST

MODUŁ 1:

DIAGNOZA PROBLEMU

- Analiza czynników stresogennych
- Rola stresu w życiu prywatnym i zawodowym
- Rodzaje i fazy stresu

MODUŁ 2:

ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI

2.1. Techniki radzenia sobie ze stresem

- POJĘCIE "STRESU" – pozytywne i negatywne następstwa jego występowania
- Czym jest stres?
- Typowe objawy stresu – w jaki sposób szybko na nie reagować?
- W jaki sposób może wpływać na nasze myślenie i działanie?

2.2. Techniki radzenia sobie z emocjami

- ABC emocji
- Rola emocji pozytywnych w efektywnym funkcjonowaniu
- Ocena własnych zasobów do radzenia sobie w sytuacjach stresowych

MODUŁ 3:

WPLYW I SYMPTOMY STRESU NEGATYWNEGO

- Konsekwencje zawodowe stresu chronicznego – czym jest wypalenie zawodowe
- Sposoby na radzenie sobie w zawodowych sytuacjach stresowych
- Symptomy stresu a odporność psychofizyczna

MODUŁ 4:

PREZENTACJA TECHNIK RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I EMOCJAMI-

RELAKSACJA

- Work-life balance
- Techniki oddechowe,
- Medytacja i wyobrażenia jako metoda kontroli poziomu stresu i emocji,
- Wizualizacja
- Technika relaksacji Jacobsona,
- Trening autogenny Schultza,

MODUŁ 5:

WYPALENIE ZAWODOWE I UTRATA ENTUZJAZMU

- Objawy wypalenia zawodowego i utraty entuzjazmu
- Przyczyny wypalenia zawodowego
- Strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu

ZAKOŃCZENIE:

Podsumowanie głównych punktów szkolenia.

POSTTEST

Na koniec szkolenia odbędzie się test teoretyczny sprawdzający wiedzę z zakresu nabytych kompetencji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 WALIDACJA - PRETEST - test	-	21-08-2025	09:00	09:10	00:10
2 z 9 DIAGNOZA PROBLEMU, ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI	Paweł Węgier	21-08-2025	09:10	11:15	02:05
3 z 9 Przerwa	Paweł Węgier	21-08-2025	11:15	11:25	00:10
4 z 9 WPŁYW I SYMPTOMY STRESU NEGATYWNEGO	Paweł Węgier	21-08-2025	11:25	13:40	02:15
5 z 9 Przerwa	Paweł Węgier	21-08-2025	13:40	14:05	00:25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 9 PREZENTACJA TECHNIK RADZENIA SOBIE ZE STRESEM i EMOCJAMI- RELAKSACJA	Paweł Węgier	21-08-2025	14:05	15:35	01:30
7 z 9 Przerwa	Paweł Węgier	21-08-2025	15:35	15:45	00:10
8 z 9 WYPALENIE ZAWODOWE I UTRATA ENTUZJAZMU	Paweł Węgier	21-08-2025	15:45	17:05	01:20
9 z 9 WALIDACJA - POSTTEST - test	-	21-08-2025	17:05	17:15	00:10

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 107,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paweł Węgier

Od 2014 roku Certyfikowany Trener Mentalny i jedyny w Polsce Trener Spokoju. Dostarcza pracownikom narzędzi niezbędnych do radzenia sobie ze stresem, wypaleniem zawodowym, budowania pewności siebie oraz rozwijania umiejętności organizacyjnych i zarządczych. Oferuje szeroki zakres tematów, kluczowych dla

utrzymania silnego zdrowia psychicznego i zwiększenia efektywności, który dopasowuje do indywidualnych potrzeb.

Najczęściej skupia się na obszarach:

Radzenia sobie ze stresem - nauka technik i strategii minimalizowania wpływu stresu.

Odzyskiwania spokoju - jak złapać oddech, odprężyć się i wrócić do równowagi na co dzień.

Odporności psychicznej - zdolność do adaptacji w trudnych sytuacjach, utrzymywanie równowagi emocjonalnej.

Przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu - praktyczne sposoby na zapobieganie wypaleniu zawodowemu, pomagając znaleźć balans między pracą a życiem prywatnym, ciesząc się codziennością.

Skutecznego działania - rozwój umiejętności przekładających się na lepsze wyniki i wyższą produktywność.

Specjalizacja trenerska :

Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem długotrwałym oraz z negatywnymi emocjami.

Jak budować zdrową pewność siebie?

Jak pokonać stres i zapanować nad życiem?

Bądź o krok przed stresem, czyli jak być spokojnym i pewnym siebie?

Zacznij żyć po swojemu, czyli asertywność w praktyce.

7 kroków do spokoju wewnętrznego.

Budowanie i utrzymywanie relacji z klientem.

Efektywna komunikacja z elementami asertywności

Planowanie i organizacja pracy

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji papierowej, teczek, notesy oraz długopisy dla każdego uczestnika. Po szkoleniu e-mail z e-bookiem tematycznym.

Szkolenia dofinansowane są zwolnione z podatku VAT. ZWOLNIENIE Z VAT przysługuje firmom, gdy: * jest w całości finansowane ze środków publicznych w myśl ustawy o finansach publicznych. Zgodnie z treścią art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2017 r. poz. 1221 ze zm.) powyższa usługa szkoleniowa może zostać zwolniona z naliczenia podatku VAT.

** jest w co najmniej 70% finansowane ze środków publicznych, zgodnie z § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015 r. poz. 736 ze zm.)

FIRMY/ OSOBY NIE KORZYSTAJĄCE Z DOFINANSOWANIA OBJĘTE SĄ STAWKĄ VAT 23 %

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu:

- Małopolski Pociąg do Kariery – sezon 1
- Nowy start w Małopolsce z EURESem
- Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
- Kierunek - Rozwój
- Działanie 5.11 Kształcenie Ustawiczne
- Bony rozwojowe dla pracodawców z województwa Łódzkiego
- Zawodowa reaktywacja

Adres

ul. Josepha Conrada 29/a
31-357 Kraków
woj. małopolskie

Hotel Conrad Comfort

Kontakt



Marzena Mrukwa

E-mail biuro@solberg-szkolenia.pl

Telefon (+48) 33 3003 145