



## Oswoić stres - 6 godzin

Numer usługi 2025/01/09/8389/2493328

1 365,00 PLN brutto

1 365,00 PLN netto

227,50 PLN brutto/h

227,50 PLN netto/h

SNK Szkolenia

Językowe i

Biznesowe

Katarzyna

Ludzińska



📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 6 h

📅 26.05.2025 do 26.05.2025

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Organizacja
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Pracownicy wszystkich szczebli zawodowych.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	12
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	12-05-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	6
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa pn. "Oswoić stres - 6 godzin" zapewnia zminimalizowanie negatywnego wpływu stresu na życie uczestników szkoleń.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zminimalizowanie negatywnego wpływu stresu na życie uczestników szkoleń.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umie zdiagnozować własną podatność na stres i jego negatywne skutki</li> <li>- zna techniki i metody radzenia sobie ze stresem</li> <li>- wie kiedy stres działa motywująco</li> <li>- potrafi zidentyfikować optymalny poziom stresu</li> <li>- zna podstawowe zasady przeciwdziałania zjawisku wypalenia zawodowego</li> <li>- zna i potrafi korzystać z ćwiczeń relaksacyjnych</li> </ul>	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

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

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia z opisem efektów uczenia się.

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

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia potwierdzające, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia potwierdzające zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

Szkolenie **Oswoić stres - 6 godzin** obejmuje 6 godzin dydaktycznych (1 godz. = 45minut).

Szkolenie skierowane jest do pracowników wszystkich szczebli zawodowych.

#### Ramowy program:

- Jak działa stres? Mechanizm stresu – koncepcja Seyle’go
- Stres jako choroba cywilizacyjna – rodzaje objawów
- Powszechne mity dotyczące stresu
- Stres a obciążenia – koncepcja stresu Holmesa i Rahe
- Stres a nasza ocena sytuacji i własnych możliwości – koncepcja Lazarusa
- Diagnoza własnej podatności na stres i jego negatywne skutki
- „Serwus nerwus”, czyli osobowość typu A

- Techniki i metody radzenia sobie ze stresem – przegląd i wybór optymalnych
- Mobilizująca rola stresu – kiedy stres działa motywująco?
- Optymalny poziom stresu – czy istnieje? Jak go zidentyfikować?
- Wypalenie zawodowe – podstawowe zasady przeciwdziałania zjawisku
- Ćwiczenia relaksacyjne – krótkie lub długie

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 365,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 365,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	227,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	227,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Katarzyna Ludzińska

Współzałożycielka SNK Szkolenia Językowe i Biznesowe; z wykształcenia psycholog społeczny, pedagog i trener biznesu. Jest licencjonowanym doradcą zawodowym (nr D/pup/2008/03), Liderem Klubu Pracy i Trenerem Zastępowania Agresji ART®. Szkołę się m. in. u Roberta Diltsa („Modelowanie Czynników Sukcesu w Biznesie” i „Meta Przywództwo”). Ukończyła Akademię Coachingu na 2 poziomach. Jest Terapeutą Skoncentrowanym na Rozwiązaniach (terapia krótkoterminowa). Nieustannie podnosi swoje kwalifikacje w kierunku pracy z drugim człowiekiem, bo uważa, że rozwój jest fundamentem procesu pomagania innym. W pracy jako trener i coach towarzyszy jej motto: „traktuj innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany”. Posiada doświadczenie w prowadzeniu treningów głównie z obszarów rozwoju osobistego i umiejętności interpersonalnych, a także kompetencji sprzedażowych i menedżerskich. Na swoim koncie ma przeprowadzonych

ponad 10000 godz. szkoleń w różnych grupach docelowych. Specjalizuje się w tworzeniu i realizacji treningów wspomagających aktywizację zawodową młodzieży i osób dorosłych. W pracy indywidualnej (coachingi, indywidualne doradztwo zawodowe, terapia) z ludźmi kładzie szczególny nacisk na tworzenie przestrzeni dla potrzeb klienta oraz osiągnięcie przez nich wymiernych celów. Swoje umiejętności praktyczne przekazuje studentom od 15 lat współpracując z lubelskimi uczelniami wyższymi.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały piśmienne (skrypt), teczka, długopis, notes, autorskie ćwiczenia i narzędzia do samopisu.

### Warunki uczestnictwa

Podpisanie umowy z SNK Szkolenia Językowe i Biznesowe Katarzyna Ludzińska, określającej warunki świadczenia usługi.

### Informacje dodatkowe

Uczestnicy szkolenia otrzymują materiały szkoleniowe w formie pliku pdf.

**Szkolenie jednodniowe - będzie odbywać się w godzinach 8:00-13:00. Szczegółowy harmonogram zostanie opublikowany na tydzień przed rozpoczęciem szkolenia.**

**Istnieje możliwość organizacji szkolenia stacjonarnie na terenie Lublina, po wcześniejszym uzgodnieniu.**

## Warunki techniczne

### Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

a) platforma: aplikacja Zoom;

b) minimalne wymagania sprzętowe:

- komputer stacjonarny, laptop, tablet lub inne urządzenie mobilne;

- głośniki i mikrofon - wbudowane, wejście USB lub bezprzewodowe Bluetooth;

- kamera internetowa - wbudowana lub wejście USB;

- system operacyjny - macOS, Windows 10, Windows 8 lub 8.1, Windows 7, Ubuntu 12.04 lub wyższy;

c) minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego:

- połączenie internetowe - szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G / LTE)

- przeglądarki:

- Windows: Internet Explorer 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+
- macOS: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+
- Linux: Firefox 27+, Chrome 30+

d) niezbędne oprogramowanie:

- materiały będą udostępnianymi w formatach: .pdf, .doc, .odt; do ich odczytania będą potrzebne programy - odpowiednio: Adobe Acrobat Reader, Microsoft Word lub OpenOffice lub LibreOffice.

# Kontakt



**Karolina Bat**

**E-mail** [info@szkolanakolach.pl](mailto:info@szkolanakolach.pl)

**Telefon** (+48) 532 524 885