



Kompetea Sp. z o.o.



## Zarządzanie stresem – trening technik kontroli emocji i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu

Numer usługi 2025/02/11/6333/2552538

📍 Katowice / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 23.06.2025 do 24.06.2025

1 906,50 PLN brutto

1 550,00 PLN netto

136,18 PLN brutto/h

110,71 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty                                                                                                                                                                                                                   |
| Sposób dofinansowania           | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                                                                       |
| Grupa docelowa usługi           | Szkolenie jest skierowane do <b>wszystkich osób pracujących w dynamicznym, wymagającym środowisku zawodowym</b> , które chcą <b>lepiej radzić sobie ze stresem</b> , zwiększyć swoją odporność psychiczną oraz poprawić kontrolę nad emocjami w trudnych sytuacjach. |
| Minimalna liczba uczestników    | 5                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Maksymalna liczba uczestników   | 15                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Data zakończenia rekrutacji     | 16-06-2025                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Liczba godzin usługi            | 14                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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 szkolenia jest rozwój umiejętności zarządzania stresem i emocjami w środowisku zawodowym, zwłaszcza w sytuacjach zmiany i wysokiej presji. Uczestnicy zdobędą praktyczne narzędzia do redukcji napięcia, nauczą się identyfikować swoje reakcje na stres oraz poznają techniki pozwalające na zwiększenie odporności psychicznej.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                           | Metoda walidacji                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Uczestnik rozumie mechanizmy powstawania stresu oraz potrafi rozróżnić jego źródła wewnętrzne i zewnętrzne.                                                                                                                                                                                                                         | Uczestnik wyjaśnia różnicę między eustresem a dystresem                                                                                                        | Test teoretyczny                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Uczestnik identyfikuje główne źródła stresu w swoim otoczeniu zawodowym.                                                                                       | Wywiad swobodny                          |
| Uczestnik rozpoznaje fizjologiczne i psychologiczne objawy stresu oraz jego wpływ na organizm.                                                                                                                                                                                                                                      | Uczestnik rozpoznaje objawy stresu na poziomie fizycznym i emocjonalnym.                                                                                       | Test teoretyczny                         |
| Uczestnik potrafi zidentyfikować swoje indywidualne reakcje na stres i analizować własne wzorce zachowań.<br><br>Uczestnik stosuje praktyczne techniki redukujące napięcie i stres w codziennych sytuacjach zawodowych.<br><br>Uczestnik rozpoznaje objawy i fazy wypalenia zawodowego oraz potrafi ocenić ryzyko jego wystąpienia. | Uczestnik tworzy indywidualny profil reakcji na stres i formułuje obszary do poprawy                                                                           | Wywiad swobodny                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Uczestnik stosuje metodę Jacobsona oraz wizualizacje do redukcji napięcia                                                                                      | Obserwacja w warunkach symulowanych      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Uczestnik wskazuje sposoby szybkiego wygaszania stresu w sytuacjach kryzysowych                                                                                | Obserwacja w warunkach symulowanych      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Uczestnik opisuje różnice między stresem a wypaleniem zawodowym.<br><br>Uczestnik identyfikuje indywidualne, interpersonalne i organizacyjne źródła wypalenia. | Test teoretyczny<br><br>Test teoretyczny |
| Uczestnik stosuje strategie zapobiegające wypaleniu zawodowemu oraz zwiększające odporność psychiczną.                                                                                                                                                                                                                              | Uczestnik wskazuje techniki zarządzania sobą w czasie w celu minimalizacji presji.                                                                             | Obserwacja w warunkach symulowanych      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Uczestnik formułuje strategie wzmacniania motywacji i odporności psychicznej.                                                                                  | Wywiad swobodny                          |

## 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

## MODUŁ 1: CZYM JEST STRES I SKĄD SIĘ BIERZE?

**Cel:** Zrozumienie podstawowych mechanizmów stresu oraz jego źródeł wewnętrznych i zewnętrznych.

**Zakres tematyczny:**

- Definicja stresu: czym jest stres i jakie są jego rodzaje (eustres, dystres).
- Czy każdy stres jest zły? Prawo Yerkesa-Dodsona – zależność między poziomem stresu a wydajnością.
- Wewnętrzne źródła stresu: osobowość typu A i D oraz ich podatność na stres.
- Zewnętrzne źródła stresu: środowisko, relacje międzyludzkie, presja zawodowa.

## MODUŁ 2: FIZJOLOGIA I PSYCHOLOGIA STRESU

**Cel:** Zrozumienie, jak stres wpływa na ciało i umysł oraz jakie są objawy stresu.

**Zakres tematyczny:**

- Neurofizjologia stresu: co dzieje się w mózgu podczas stresu.
- Objawy stresu: fizyczne (napięcie mięśniowe, przyspieszone tętno) i psychologiczne (drażliwość, zmniejszona koncentracja).
- Fazy reakcji stresowej: „walka, ucieczka, zamrożenie”.
- Skutki chronicznego stresu: zmęczenie, problemy ze snem, wypalenie, obniżona produktywność.

## MODUŁ 3: AUTODIAGNOZA – „JAK STRES WPŁYWA NA MNIE?”

**Cel:** Pogłębienie samoświadomości uczestników na temat ich indywidualnych reakcji na stres.

**Zakres tematyczny:**

- Identyfikacja sytuacji trudnych i analiza własnych schematów działania.
- Świadomość wzorców zachowań związanych ze stresem (wg F. Littauer).
- Znaczenie inteligencji emocjonalnej w zarządzaniu stresem.
- Tworzenie indywidualnego profilu reakcji na stres.

## MODUŁ 4: TRENING REDUKCJI STRESU – PRAKTYCZNE TECHNIKI

**Cel:** Wyposażenie uczestników w narzędzia redukujące poziom stresu i napięcia.

**Zakres tematyczny:**

- Techniki oddechowe: kontrola tętna i relaksacja przeponowa.
- Trening relaksacyjny: metoda Jacobsona, wizualizacje i afirmacje.
- Synchronizacja półkul mózgowych: ćwiczenia Dennisona.
- „Office aerobik” – ćwiczenia fizyczne poprawiające koncentrację.
- Techniki szybkiego wygaszania stresu: metoda odraczania i dekoncentracji uwagi.

## MODUŁ 5: WYPALENIE ZAWODOWE – ROZPOZNAWANIE I PRZECIWDZIAŁANIE

**Cel:** Zwiększenie świadomości na temat wypalenia zawodowego i jego skutków.

**Zakres tematyczny:**

- Czym jest wypalenie zawodowe: definicja i fazy wypalenia (miesiąc miodowy, przebudzenie, pełne wypalenie).

- Źródła wypalenia zawodowego: indywidualne, interpersonalne, organizacyjne.
- Objawy wypalenia: emocjonalne wyczerpanie, depersonalizacja, obniżone poczucie osiągnięć.
- Różnica między stresem a wypaleniem – jak rozpoznać, kiedy stres przechodzi w wypalenie.

## MODUŁ 6: TECHNIKI PRZECIWDZIAŁANIA WYPALENIU ZAWODOWEMU

**Cel:** Wypracowanie strategii radzenia sobie z wypaleniem oraz przeciwdziałanie jego skutkom.

### Zakres tematyczny:

- Ćwiczenie „Linia czasu” – odkrywanie własnych zasobów i potencjału.
- „Karetka pogotowia” – technika radzenia sobie ze stresem przez dysocjację.
- Zarządzanie sobą w czasie: planowanie i unikanie presji czasowej.
- Praca nad samooceną i motywacją poznawczą.
- Jak budować odporność psychiczną w obliczu nowych wyzwań.

## MODUŁ 7: KSZTAŁTOWANIE ANTYSTRESOWEJ OSOBOWOŚCI NA CO DZIEŃ

**Cel:** Nauka praktycznych technik wspierających równowagę psychiczną i fizyczną.

### Zakres tematyczny:

- Techniki redukcji napięcia mięśniowego i oddechowego.
- Medytacja i relaksacja: budowanie pozytywnych kotwic emocjonalnych.
- Wzmacnianie odporności emocjonalnej poprzez regularne ćwiczenia i zdrową dietę.
- Ćwiczenia synchronizujące półkule mózgowe.

## MODUŁ 8: INDYWIDUALNA STRATEGIA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

**Cel:** Podsumowanie szkolenia, opracowanie spersonalizowanego planu działania.

### Zakres tematyczny:

- Tworzenie „katalogu antystresowych technik” do codziennego stosowania.
- Opracowanie strategii zarządzania energią i regeneracją: odpoczynek, dieta, aktywność fizyczna.
- Konsultacje trenerskie: indywidualne doradztwo w zakresie wdrożenia technik w życie zawodowe i osobiste.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 2</b> dzień 2    | trener Kompetea | 23-06-2025            | 09:00               | 16:00               | 07:00         |
| <b>2 z 2</b> dzień 1    | trener Kompetea | 24-06-2025            | 10:00               | 17:00               | 07:00         |

# Cennik

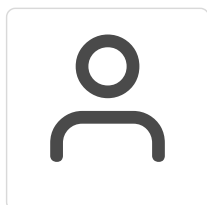
## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 906,50 PLN |

|                                          |              |
|------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 1 550,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                | 136,18 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                 | 110,71 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### trener Kompetea

Certyfikowany Trener, coach (certyfikat Multi Level Coaching ) – business coaching, manager coaching, life coaching oraz personal coaching; Mistrz Praktyk NLP. Od 18 lat związana z branżą szkoleniową. Specjalizuje się w obszarach: zarządzanie stresem i kontrola emocji, efektywność i zarządzanie sobą w czasie, obsługa Klienta, komunikacja i asertywność, wystąpienia publiczne i autoprezentacja, efektywność zawodowa i osobista, kreatywność i proaktywność, joga umysłu.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe oraz dyplom ukończenia szkolenia w formie drukowanej

### Warunki uczestnictwa

rejestracja na stronie <https://kompetea.pl/szkolenia/zarzadzanie-stresem>

## Adres

ul. Szybowcowa 1A  
40-502 Katowice  
woj. śląskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



Kamila Dąbrowska



**E-mail** [kamila.dabrowska@kompetea.pl](mailto:kamila.dabrowska@kompetea.pl)

**Telefon** (+48) 22 3080 350