



PATRINO SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ



**"Wszystko zaczyna się w głowie..."**  
**Warsztat autorski z profilaktyki wypalenia**  
**zawodowego i obniżonej odporności**  
**psychicznej metodą Biofeedback."**  
**Szkolenie stacjonarne.**

Numer usługi 2025/02/27/121919/2585905

📍 Białystok / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 10.10.2025 do 11.10.2025

2 315,00 PLN brutto

2 315,00 PLN netto

165,36 PLN brutto/h

165,36 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Grupę docelową usługi stanowią: menedżerowie, liderzy zespołów, właściciele firm, specjaliści pracujący pod presją, a także pracownicy, sprzedawcy i handlowcy, którzy chcą skutecznie zarządzać stresem, zwiększyć swoją odporność psychiczną i poprawić efektywność w pracy.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	12
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	09-10-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	14
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozpoznawanie objawów stresu i rozumienie jego faz. Poznanie metod radzenia sobie ze stresem w pracy i życiu prywatnym. Nabycie umiejętności kontroli emocji i stosowania technik relaksacyjnych. Wzrost świadomości na temat zdrowego stylu życia jako narzędzia w walce ze stresem.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje mechanizmy stresu oraz jego wpływ na funkcjonowanie mózgu i organizmu.	Diagnoza poziom stresu oraz analiza studium przypadku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje symptomy stresu oraz określa jego źródła w kontekście zawodowym i prywatnym.	Analiza przypadku.	Test teoretyczny
Stosować techniki redukcji stresu (oddechowe, mindfulness, relaksacyjne) w praktyce.	Praktyka zgodnie z instrukcją.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Reguluje emocje i dostosowywać reakcje w sytuacjach stresowych w środowisku pracy.	Udział w symulacjach i scenkach sytuacyjnych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje indywidualne strategie budowania odporności psychicznej i zapobiegania wypaleniu zawodowemu.	Opracowanie indywidualnego planu działania.	Test teoretyczny
Optymalizuje organizację pracy i odpoczynku w celu minimalizacji negatywnych skutków stresu.	Stworzenie harmonogramu pracy uwzględniającego przerwy regeneracyjne.	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, zaświadczenie o ukończeniu usługi szkoleniowej zawiera opis efektów uczenia się

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

Tak, zaświadczenie o ukończeniu usługi szkoleniowej potwierdza, 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?**

Tak, zaświadczenie o ukończeniu usługi szkoleniowej potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

# Program

Szkolenie w głównej mierze oparte jest na ćwiczeniach indywidualnych, grupowych (grupy 2-3 osobowych), dyskusji grupowej, grach symulacyjnych, prezentacji przykładów, mini wykładach.

Szkolenie prowadzone jest w formie godzin zegarowych 1h= 60min.

W trakcie każdego dnia szkolenia przewidywane są dwie przerwy kawowe oraz jedna przerwa obiadowa wliczona w czas szkolenia.

Walidacja odbywa się na koniec szkolenia, trwa 45 minut w formie testu teoretycznego.

## **Dzień 1: Mechanizmy stresu i podstawowe techniki redukcji**

### **1. Wstęp i omówienie planu szkolenia**

- Przedstawienie celów szkolenia i oczekiwań uczestników.

### **2. Mechanizmy stresu – jak działa mózg pod wpływem przeciążenia?**

- Biologiczne mechanizmy reakcji mózgu na stres.
- Przeciążenie informacyjne i jego wpływ na koncentrację oraz efektywność.
- Ćwiczenie praktyczne: Samoocena reakcji organizmu na stres.

### **3. Wprowadzenie do technik redukcji stresu**

- Najskuteczniejsze techniki: mindfulness, techniki oddechowe, medytacja.
- Ćwiczenie praktyczne: trening oddechu i uważności.

### **4. Rozpoznawanie objawów stresu i jego faz**

- Symptomy stresu fizyczne, emocjonalne i behawioralne.
- Jak odróżnić stres mobilizujący od destrukcyjnego?
- Test: Indywidualna diagnoza poziomu stresu.

### **5. Czynniki ryzyka związane z pracą na stanowisku kierowniczym**

- Odpowiedzialność a stres – jak zarządzać sobą i innymi pod presją?
- Sposoby ograniczania stresu w pracy menedżera.

### **6. Techniki relaksacji i kontrola emocji**

- Praktyczne ćwiczenia relaksacyjne (oddechowe, wizualizacje).
- Jak zarządzać emocjami w stresujących sytuacjach?

## **Dzień 2: Budowanie odporności psychicznej i przeciwdziałanie wypaleniu**

### **1. Budowanie odporności psychicznej i przeciwdziałanie wypaleniu**

- Czym jest odporność psychiczna i jak ją wzmocnić?
- Strategie radzenia sobie z trudnościami zawodowymi.
- Ćwiczenie praktyczne: Tworzenie indywidualnego planu wzmocnienia odporności.

### **2. Balans między pracą a regeneracją**

- Rola odpoczynku, snu i aktywności fizycznej w radzeniu sobie ze stresem.
- Planowanie pracy z uwzględnieniem przerw regeneracyjnych.
- Ćwiczenie: Organizacja dnia pracy z uwzględnieniem regeneracji.

### **3. Zarządzanie emocjami w środowisku zawodowym**

- Jak emocje wpływają na decyzje i efektywność?
- Rozpoznawanie emocji u siebie i innych.
- Ćwiczenia praktyczne: scenki sytuacyjne z kontrolą emocji.

### **4. Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu w zespole**

- Jak rozpoznać objawy wypalenia u siebie i współpracowników?
- Tworzenie atmosfery wspierającej zdrowie psychiczne w organizacji.

### **5. Podsumowanie i rekomendacje dalszych działań**

- Test wiedzy i autorefleksja: Co zmienię po szkoleniu?
  - Indywidualne i grupowe plany wdrażania poznanych technik.
6. Walidacja efektów uczenia się.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 19</b> Wprowadzenie do szkolenia.	Marzena Krupińska	10-10-2025	09:00	09:15	00:15
<b>2 z 19</b> Mechanizmy stresu - rola mózgu i układu nerwowego.	Marzena Krupińska	10-10-2025	09:15	10:30	01:15
<b>3 z 19</b> Przerwa kawowa.	Marzena Krupińska	10-10-2025	10:30	10:45	00:15
<b>4 z 19</b> Techniki przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.	Marzena Krupińska	10-10-2025	10:45	11:45	01:00
<b>5 z 19</b> Identyfikacja stresorów i ich wpływu na funkcjonowanie zawodowe.	Marzena Krupińska	10-10-2025	11:45	12:00	00:15
<b>6 z 19</b> Techniki redukcji stresu - wprowadzenie do mindfulness i relaksacji oddechowej.	Marzena Krupińska	10-10-2025	12:00	12:30	00:30
<b>7 z 19</b> Przerwa obiadowa	Marzena Krupińska	10-10-2025	12:30	13:00	00:30
<b>8 z 19</b> Zarządzanie emocjami i kontrola reakcji na stres.	Marzena Krupińska	10-10-2025	13:00	14:15	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 19 Przerwa kawowa	Marzena Krupińska	10-10-2025	14:15	14:30	00:15
10 z 19 Strategie przeciwdziałania chronicznemu stresowi i wypaleniu zawodowemu.	Marzena Krupińska	10-10-2025	14:30	16:00	01:30
11 z 19 Budowanie odporności psychicznej w pracy i życiu prywatnym.	Marzena Krupińska	11-10-2025	09:00	10:15	01:15
12 z 19 Przerwa kawowa	Marzena Krupińska	11-10-2025	10:15	10:30	00:15
13 z 19 Techniki przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.	Marzena Krupińska	11-10-2025	10:30	11:45	01:15
14 z 19 Optymalizacja organizacji pracy i odpoczynku.	Marzena Krupińska	11-10-2025	11:45	12:15	00:30
15 z 19 Przerwa obiadowa.	Marzena Krupińska	11-10-2025	12:15	12:45	00:30
16 z 19 Symulacje sytuacji stresowych i trening reakcji emocjonalnych.	Marzena Krupińska	11-10-2025	12:45	14:00	01:15
17 z 19 Przerwa kawowa	Marzena Krupińska	11-10-2025	14:00	14:15	00:15
18 z 19 Podsumowanie szkolenia. Refleksja.	Marzena Krupińska	11-10-2025	14:15	15:15	01:00
19 z 19 Walidacja efektów uczenia się	-	11-10-2025	15:15	16:00	00:45

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 315,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 315,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	165,36 PLN
Koszt osobogodziny netto	165,36 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Marzena Krupińska

Trener mentalny/Konsultant kryzysowy/ Trener Biofeedback

Menager, ekspert finansowy, pośrednik nieruchomości, czynny praktyk biznesu. Aktualnie, jako Dyrektor Placówki, reprezentuje i zarządza w dwóch spółkach (Lendi i DeveloperGo) zespołem ekspertów finansowych oraz agentów nieruchomości. Doskonale zna rynek bankowy, finansowy i nieruchomości. Od 17 lat stale wdraża i rozwija zespoły sprzedażowe. Stale dba o rozwój osobisty i podnoszenie własnych kompetencji. Z wyróżnieniem ukończyła Akademię Menagera w Open Finance. Uczestniczyła w półtorarocznym kursie RBC Master Business Training. Z certyfikatem ukończyła 6 miesięczny program mentoringowy w Rich Soul LLC „Akademia Bogatej Duszy”, podczas którego zrealizowała 100 godzin szkoleniowych. Pozwoliło to rozwinąć kompetencje coachingowe w zakresie skutecznej pracy z klientem, aktywnego słuchania oraz metodyki procesu coachingowego. Ukończyła kurs Akademii IPTK „Konsultant Kryzysowy. Pierwsza pomoc w kryzysie psychologicznym”, uzyskała certyfikat Konsultanta Kryzysowego. Ukończyła również szkolenie I stopnia w zakresie Teoria i Praktyka EEG Biofeedback. Prowadzący posiada 120 godzinne doświadczenia w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce w ostatnich 24 miesiącach wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia.

Jako Menager otrzymała:

- Ogólnopolskie wyróżnienie w kategorii „Jakość Menagerska” roku 2016 przez lidera z branży finansowej Open Finance S.A.
- Diament DeveloperGo - Menager Roku 2021
- Kierownik roku 2016 Regionu Płn-Wsch. Open

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w postaci prezentacji i skryptów zostaną udostępnione dla uczestników podczas usługi oraz po jej realizacji.

## Informacje dodatkowe

Szkolenie prowadzone jest w formie godzin zegarowych 1h= 60min

Metodyka szkolenia: Szkolenie w głównej mierze oparte jest na mini wykładach, prezentacji technik, ćwiczeniach indywidualnych oraz grupowych, dyskusji grupowej.

Zaświadczenie o ukończeniu usługi wydane zostanie uczestnikowi z min. 80% obecnością.

Usługa zwolniona jest z podatku VAT jeśli przedsiębiorca uzyskuje min. 70% dofinansowania ze środków publicznych\*, w przeciwnym wypadku należy do ceny netto doliczyć 23% VAT. \*Wg rozporządzenia Ministra Finansów z dnia z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2018, poz. 701)

## Adres

ul. 42 Pułku Piechoty 6

15-181 Białystok

woj. podlaskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Magdalena Besaraba**

**E-mail** [magdalena.besaraba@patrino.pl](mailto:magdalena.besaraba@patrino.pl)

**Telefon** (+48) 797 454 584