



HUTCHINSON
INSTITUTE
KASANDRA FINTAK



Akademia Lidera Logistyki: Odporność na stres i efektywne radzenie sobie z presją

Numer usługi 2025/04/11/12796/2685055

📍 Łódź / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 05.06.2025 do 05.06.2025

1 476,00 PLN brutto

1 200,00 PLN netto

210,86 PLN brutto/h

171,43 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do liderów i managerów w logistyce, którzy na co dzień funkcjonują w dynamicznym i wymagającym środowisku, pracują pod presją czasu oraz odpowiedzialności, i chcą wzmocnić swoją odporność psychiczną oraz skutecznie zarządzać stresem – własnym i zespołowym.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	03-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	7
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

- Identyfikacja źródeł stresu w pracy logistycznej.
- Skuteczne zarządzanie emocjami pod presją.
- Stosowanie technik oddechowych i relaksacyjnych.
- Zwiększanie odporności psychicznej w trudnych sytuacjach.
- Unikanie wypalenia zawodowego i utrzymywanie motywacji.
- Radzenie sobie z trudnymi klientami i negocjacjami.
- Utrzymywanie równowagi między pracą a życiem prywatnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi zidentyfikować główne źródła stresu w pracy logistycznej.	Uczestnik potrafi wskazać główne źródła stresu w pracy logistycznej i przedstawia przykłady.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik skutecznie zarządza emocjami i stresem pod presją czasu.	Uczestnik potrafi podać konkretne metody zarządzania emocjami w sytuacjach kryzysowych, które stosował w praktyce.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje techniki oddechowe i relaksacyjne w trudnych momentach.	Uczestnik opisuje stosowanie technik oddechowych i relaksacyjnych w sytuacjach stresowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zwiększa swoją odporność psychiczną i elastyczność w obliczu zmian.	Uczestnik potrafi dostosować się do nagłych zmian.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje objawy wypalenia zawodowego i wie, jak je unikać.	Uczestnik potrafi podać przykłady działań, które podejmuje, aby uniknąć wypalenia zawodowego, oraz stosuje je w codziennej pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik radzi sobie z trudnymi klientami i negocjacjami w stresujących sytuacjach.	Uczestnik skutecznie radzi sobie z wymagającymi klientami oraz prowadzi negocjacje.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Po zakończeniu szkolenia każdy uczestnik otrzyma certyfikat z tytułem szkolenia oraz opisem kompetencji, jakie nabył podczas kursu.

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

Certyfikat 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?

Certyfikat potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Moduł 1: Identyfikowanie źródeł stresu w pracy logistycznej

- Zidentyfikowanie głównych źródeł stresu w pracy logistycznej
- Analiza sytuacji stresowych w codziennej pracy

Moduł 2: Zarządzanie emocjami pod presją czasu

- Zarządzanie emocjami w sytuacjach stresowych
- Techniki regulacji emocji w warunkach presji

Moduł 3: Techniki oddechowe i relaksacyjne

- Wykorzystanie ćwiczeń oddechowych w redukcji stresu

Moduł 4: Zwiększanie odporności psychicznej i elastyczności

- Rozwijanie odporności psychicznej w trudnych sytuacjach
- Elastyczność w obliczu zmian i presji

Moduł 5: Unikanie wypalenia zawodowego i utrzymywanie motywacji

- Rozpoznawanie objawów wypalenia zawodowego
- Work-life ballance

Moduł 6: Radzenie sobie z trudnymi klientami i negocjacjami

- Skuteczna komunikacja w trudnych sytuacjach
- Negocjacje w warunkach stresowych

Efekty uczenia zostaną zweryfikowane podczas testu online.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Identyfikowanie źródeł stresu w pracy logistycznej	Sylwia Rogala-Marciniak	05-06-2025	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 7 Zarządzanie emocjami pod presją czasu	Sylwia Rogala-Marciniak	05-06-2025	10:15	11:15	01:00
3 z 7 Techniki oddechowe i relaksacyjne	Sylwia Rogala-Marciniak	05-06-2025	11:15	12:15	01:00
4 z 7 Zwiększanie odporności psychicznej i elastyczności	Sylwia Rogala-Marciniak	05-06-2025	12:30	13:30	01:00
5 z 7 Unikanie wypalenia zawodowego i utrzymywanie motywacji	Sylwia Rogala-Marciniak	05-06-2025	14:00	15:00	01:00
6 z 7 Radzenie sobie z trudnymi klientami i negocjacjami	Sylwia Rogala-Marciniak	05-06-2025	15:00	15:45	00:45
7 z 7 test online	-	05-06-2025	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 476,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	210,86 PLN
Koszt osobogodziny netto	171,43 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sylwia Rogala-Marciniak

Trenerka biznesu, Dyrektorka Studium Nauczycielskiego Mindfulness Based Stress Reduction PL. Certyfikowana Nauczycielka MBSR oraz MBCL. Trenerka biznesu i wykładowczyni akademicka na Uniwersytecie Łódzkim.

Była Prezeska Polskiego Instytutu Mindfulness. Wcześniej pełniła też rolę Dyrektorki Izby Coachingu w Łodzi. Autorka bestsellera coachingowego. Pomaga osobom w kryzysie, zmianie, wypaleniu, przeciążeniu mentalnym i emocjonalnym.

Uczy w jaki sposób opanować umysł i przywrócić spokój. Pokazuje jak zatrzymać błędne koło chronicznego stresu i jak zarządzać własną gospodarką energetyczną.

Pokazuje jak w biznesie puszczać napięcie i radzić sobie w kryzysowych sytuacjach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma notes, długopis, certyfikat oraz prezentację i materiały ze szkolenia.

Adres

ul. Słowiańska 1/9

93-101 Łódź

woj. łódzkie

Hello! Business Concept

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Bezpłatny parking, miejsce dostosowane do osób z niepełnosprawnościami.

Kontakt



Anna Ryman- Czarnecka

E-mail anna.ryman@hutchinson.org.pl

Telefon (+48) 662 239 499