



UNICO SP. Z O.O.



Unico Rozwój: Well-being i coaching zdrowia. Szkolenie ze skutecznego radzenia sobie ze stresem

Numer usługi 2025/04/27/160223/2712428

zdalna w czasie rzeczywistym

Usługa szkoleniowa

11 h

27.08.2025 do 27.08.2025

2 029,50 PLN brutto

1 650,00 PLN netto

184,50 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do osób zainteresowanych poprawą jakości życia poprzez skuteczne zarządzanie stresem, budowanie zdrowych nawyków oraz rozwój dobrostanu psychicznego, emocjonalnego i społecznego. Adresaci szkolenia to w szczególności: - osoby pracujące w środowiskach o wysokim poziomie stresu (np. korporacje, służby zdrowia, administracja publiczna), - menedżerowie i liderzy zespołów odpowiedzialni za dobrostan swoich pracowników, - osoby pragnące poprawić swoją kondycję zdrowotną i psychiczną poprzez coaching zdrowia, - osoby poszukujące praktycznych technik radzenia sobie ze stresem i zwiększania well-being w życiu codziennym, - wszystkie osoby zainteresowane rozwojem osobistym oraz wdrażaniem strategii równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Minimalne wymagania: otwartość na pracę nad własnym rozwojem, gotowość do aktywnego uczestnictwa w ćwiczeniach praktycznych.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	26-08-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi	11
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

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego i skutecznego rozpoznawania źródeł stresu, stosowania technik radzenia sobie ze stresem, wdrażania strategii zdrowotnych opartych na podejściu coachingowym oraz budowania dobrostanu psychicznego, emocjonalnego i społecznego w życiu zawodowym i prywatnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje objawy stresu oraz jego wpływ na zdrowie i jakość życia.	wymienia fizyczne, psychiczne i emocjonalne objawy stresu,	Wywiad ustrukturyzowany
	wyjaśnia różnice między eustresem a dystresem,	Wywiad ustrukturyzowany
	omawia wpływ stresu na organizm i funkcjonowanie w życiu codziennym.	Wywiad ustrukturyzowany
Stosuje techniki relaksacyjne w sytuacjach stresowych.	wykonuje prawidłowo ćwiczenia oddechowe i krótką medytację,	Analiza dowodów i deklaracji
		Wywiad swobodny
	dobiera odpowiednią technikę relaksacyjną do sytuacji.	Analiza dowodów i deklaracji
Identyfikuje działania zwiększające well-being w życiu codziennym.	wskazuje przykłady działań poprawiających dobrostan psychiczny, emocjonalny i społeczny,	Wywiad ustrukturyzowany
	proponuje techniki wdzięczności i pozytywnego myślenia w praktyce codziennej.	Wywiad ustrukturyzowany

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, zaświadczenie potwierdzające uzyskanie kompetencji 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 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 potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Wprowadzenie do szkolenia

- Powitanie uczestników i zapoznanie z celami szkolenia.
- Wstęp do tematyki stresu, zdrowia i well-being.
- Omówienie korzyści płynących z umiejętności zarządzania stresem i dbania o dobrostan.

Zrozumienie stresu: Przyczyny, objawy i skutki

- Czym jest stres i jak wpływa na organizm?
- Rodzaje stresu: pozytywny (eustres) vs. negatywny (dystres).
- Fizyczne, psychiczne i emocjonalne objawy stresu.
- Jak stres wpływa na zdrowie i jakość życia?
- Ćwiczenie: Rozpoznawanie własnych reakcji na stres.

Przerwa

Techniki radzenia sobie ze stresem

- Strategie zarządzania stresem w codziennym życiu.
- Techniki relaksacyjne: oddychanie, medytacja, mindfulness.
- Ćwiczenie: Praktyka głębokiego oddechu i krótkiej medytacji.
- Jak tworzyć plan działania na stresujące sytuacje?

Przerwa obiadowa

Coaching zdrowia: Holistyczne podejście do zdrowia fizycznego i psychicznego

- Wprowadzenie do coachingu zdrowia – co to jest i jak może wspierać nasze zdrowie?
- Ustalanie zdrowych nawyków: odżywianie, ruch, sen, regeneracja.
- Ćwiczenie: Tworzenie indywidualnego planu zdrowia opartego na coachingowym podejściu.
- Jak monitorować postępy w osiąganiu celów zdrowotnych?

Przerwa

Well-being: Zwiększanie jakości życia i dbałość o równowagę

- Definicja well-being: fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne aspekty.
- Jak dbać o równowagę w życiu zawodowym i prywatnym?
- Praktyczne techniki budowania dobrostanu: wdzięczność, pozytywne myślenie, relacje społeczne.
- Ćwiczenie: Zidentyfikowanie działań poprawiających well-being w życiu codziennym.

Podsumowanie i zakończenie

- Omówienie kluczowych wniosków z dnia szkolenia.
- Sesja pytań i odpowiedzi.
- Plany rozwoju osobistego: Jak wprowadzić naukę z dnia do codziennego życia?
- Wręczenie materiałów szkoleniowych i zakończenie.

Walidacja szkolenia

- Szkolenie prowadzone jest w grupach od 4 do 10 osób.
- Minimalna ilość uczestników potrzebna do realizacji usługi: 4 osoby
- Uczestnik posiada samodzielne stanowisko pracy.
- Warunkiem koniecznym do osiągnięcia celu szkolenia jest 100% frekwencja oraz zaangażowanie Uczestnika.
- Usługa realizowana jest w 11 godzinach dydaktycznych (godzina dydaktyczna = 45 minut).
- Zajęcia praktyczne: 7 godzin dydaktycznych / zajęcia teoretyczne: 4 godzin dydaktycznych
- Przerwy nie wliczają się do godzin usługi.
- Metoda weryfikacji obecności Uczestnika: eksport raportu logowań aplikacji Zoom.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Dzień 1. Wprowadzenie do szkolenia (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Natalia Kluska	27-08-2025	09:00	09:30	00:30
2 z 10 Dzień 1. Zrozumienie stresu: Przyczyny, objawy i skutki (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Natalia Kluska	27-08-2025	09:30	11:00	01:30
3 z 10 Dzień 1. Przerwa	Natalia Kluska	27-08-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 10 Dzień 1. Techniki radzenia sobie ze stresem (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Natalia Kluska	27-08-2025	11:15	12:45	01:30
5 z 10 Dzień 1. Przerwa obiadowa	Natalia Kluska	27-08-2025	12:45	13:45	01:00
6 z 10 Dzień 1. Coaching zdrowia: Holistyczne podejście do zdrowia fizycznego i psychicznego (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Natalia Kluska	27-08-2025	13:45	15:15	01:30
7 z 10 Dzień 1. Przerwa	Natalia Kluska	27-08-2025	15:15	15:30	00:15
8 z 10 Dzień 1. Well-being: Zwiększanie jakości życia i dbałość o równowagę (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Natalia Kluska	27-08-2025	15:30	17:00	01:30
9 z 10 Dzień 1. Podsumowanie i zakończenie (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Natalia Kluska	27-08-2025	17:00	17:30	00:30
10 z 10 Dzień 1. Walidacja szkolenia	Małgorzata Lech	27-08-2025	17:30	18:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 029,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 650,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	184,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Małgorzata Lech

Certyfikowany Coach Kariery i Biznesu z międzynarodową akredytacją ICF (Associate Certified Coach, ACC). Od ponad 17 lat aktywna przedsiębiorczyni,

Wspiera klientów indywidualnych i właścicieli firm w odkrywaniu własnych zasobów, optymalizacji działań i podejmowaniu trafnych decyzji. Pomaga osobom, które: – chcą zmienić pracę lub wystartować z własnym biznesem.

W ciągu ostatnich 5 lat prowadziła szkolenia rozwojowe i biznesowe poparte odpowiednimi referencjami – zarówno indywidualne, jak i grupowe. Uczy m.in. planowania, zarządzania zasobami, radzenia sobie ze stresem, a także skutecznego komunikowania się i zarządzania zespołem. Jej warsztaty opierają się na praktyce, autentyczności i realnym wpływie na zmianę.

Posiada aktualną akredytację ICF ACC oraz członkostwo w International Coaching Federation, co potwierdza jej zgodność z najwyższymi standardami branżowymi.



2 z 2

Natalia Kluska

Certyfikowany Coach ICF, Scrum Master Posiada 18 lat doświadczenia w międzynarodowych firmach, gdzie rozwija zespoły, mentoruje liderów, pomaga budować wizerunek firmy i optymalizować procesy. Pracowała w środowisku międzynarodowym na kilku kontynentach, zdobywając szeroką perspektywę na zarządzanie zespołami i rozwój talentów. Jej podejście do pracy zawodowej opiera się na wiedzy, autentyczności i bogatym doświadczeniu. Wspiera rozwój licznych talentów – od inżynierów po senior menedżerów – pomagając im osiągać wyznaczone cele i rozwijać karierę. 12-letnie doświadczenie jako profesjonalna tenisistka nauczyło ją dyscypliny, determinacji oraz skutecznego działania pod presją. Te umiejętności stały się integralną częścią jej pracy z ludźmi, których wspiera w codziennych wyzwaniach. Na przestrzeni ostatnich 5 lat nieustannie szkoli i wspiera ludzi oraz zespoły w ich rozwoju, w tym: • Pomaga odkryć misję i życiową pasję. • Wspiera w budowaniu klarownych celów oraz opracowywaniu efektywnych strategii

ich realizacji. • Uczy liderów, jak skutecznie zarządzać zespołem, budować motywację oraz tworzyć atmosferę sprzyjającą współpracy. • Pomaga w podejmowaniu kluczowych decyzji oraz ich wdrażaniu, dbając o równowagę między efektywnością a empatią. • Wspiera liderów w odkrywaniu radości z pełnienia swojej roli oraz w pokonywaniu wyzwań i związanych z nimi obaw.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje skrypt szkoleniowy przygotowany przez Unico Sp. z o.o.

Informacje dodatkowe

Możliwość dostosowania terminu: Rafał Lisser, tel: (+48) 724 787 771

Jeżeli złożyłeś wniosek u Operatora, ale nie zapisałeś się na usługę, skontaktuj się z nami w celu rezerwacji.

Unico Sp. z o.o. zapewnia salę szkoleniową z osobnymi stanowiskami dla każdego Uczestnika. Sale są dostosowane do wymogów sanitarno-epidemiologicznych oraz wymogów BHP. Każde szkolenie w Unico jest ubezpieczone.

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT, pod warunkiem że dofinansowanie pokrywa co najmniej 70% kosztów szkolenia. W przypadku mniejszego wsparcia finansowego, do ceny netto usługi dodawany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.): Zwolnienie z podatku VAT na podstawie §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2015 r., poz.736).

Warunki techniczne

Platforma / rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa

- Platforma Zoom (<https://zoom.us/>)

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji

- Komputer, laptop lub tablet z dostępem do internetu.
- Procesor: Minimalnie jednordzeniowy 1 GHz, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (np. Intel i3/i5/i7 lub AMD ekwiwalent).
- Pamięć RAM: Minimalnie 2 GB, zalecane 4 GB lub więcej.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować uczestnik

- Minimalna prędkość łącza: 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p.

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów

- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, macOS 10.10 lub nowszy, Linux, iOS, Android.
- Zainstalowana aktualna wersja jednej z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.
- Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania, ale dostęp do aplikacji Zoom może poprawić jakość połączenia.

Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu online

- Link jest ważny do momentu zakończenia spotkania lub webinaru.

Zalecane parametry łącza internetowego

- Łącze internetowe o minimalnej przepustowości 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Dla grupowych połączeń wideo zalecane 1,0 Mb/s dla wideo wysokiej jakości i do 3,8 Mb/s dla wideo

1080p. Udostępnianie ekranu bez miniaturki wideo wymaga 50–75 kb/s, z miniaturką 50–150 kb/s. Audio VoIP: 60–80 kb/s, Zoom Phone: 60–100 kb/s.

Kontakt



Rafał Lisser

E-mail kontakt@unico.org.pl

Telefon (+48) 724 787 771