



Argemonia.pl Sp. z
o.o.

★★★★★ 4,9 / 5

50 ocen

Opanuj stres w życiu zawodowym i prywatnym.

Numer usługi 2025/05/08/158561/2734087

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 13 h

📅 15.09.2025 do 16.09.2025

2 600,00 PLN brutto

2 600,00 PLN netto

200,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Warsztatowe szkolenie dla osób indywidualnych, pracowników, którzy chcą poznać narzędzia pomagające obniżyć napięcie, zarządzać stresem i działać efektywnie w sytuacjach jego wystąpienia. Dla osób, którym zależy, by dopasowywać różne aspekty swojej osobowości do wciąż zmieniających się okoliczności i efektywnie gospodarować swoją pracą.

Uczestnik usługi pozna teorie i narzędzia, które pozwolą mu zrozumieć procesy i schematy zachodzące w jego codziennym funkcjonowaniu w sytuacjach stresujących i trudnych.

Skutecznie przełoży się to na sferę zawodową, ale również prywatną.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

14-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

13

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

Usługa "Opanuj stres w życiu zawodowym i prywatnym" przygotowuje uczestnika do samodzielnego rozpoznawania, zarządzania oraz radzenia sobie ze stresem, poprzez poznanie i wprowadzenie do codziennego funkcjonowania narzędzi służących obniżeniu odczuwanego napięcia i wzrostu kompetencji w zakresie radzenia sobie z nim.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia po jego ukończeniu rozpoznaje oznaki stresu u siebie i innych.	Rozpoznaje objawy emocjonalne, poznawcze, behawioralne i fizjologiczne stresu.	Wywiad swobodny
	Rozpoznaje swoje zachowania i myśli, które wskazują na odczuwanie dystresu.	Wywiad swobodny
	Zauważa objawy napięcia emocjonalnego u swoich współpracowników.	Wywiad swobodny
	Definiuje swoje strategie radzenia sobie ze stresem.	Wywiad swobodny
Po ukończeniu szkolenia jego uczestnik radzi sobie z napięciem odczuwanym w życiu zawodowym i osobistym.	Rozpoznaje techniki antystresowe i wie kiedy je wykorzystywać.	Wywiad swobodny
	W sytuacjach stresujących wykorzystuje poznane techniki antystresowe (w tym: z zakresu relaksacji, przeformułowania myśli, pracy z wewnętrznym krytykiem itp.).	Wywiad swobodny
	Nabytą wiedzę i umiejętności wykorzystuje także w życiu osobistym.	Wywiad swobodny
	Uczestnik rozpoznaje i nazywa stresory najczęściej występujące w jego życiu zawodowym.	Wywiad swobodny
Uczestnik zarządza stresem na swoim stanowisku pracy, podnosząc jej efektywność.	Ogranicza występowanie stresorów, na które ma wpływ.	Wywiad swobodny
	Buduje schematy radzenia sobie ze stresorami, których nie może wyeliminować.	Wywiad swobodny
	Tworzy mapy występowania stresorów w swoim zespole.	Wywiad swobodny
	Komunikuje się w stresie ze swoim zespołem w sposób asertywny.	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

Usługa "Opanuj stres w życiu zawodowym i prywatnym" oferuje uczestnikom kompleksowe poznanie definicji, czynników i stresorów w życiu zawodowym i prywatnym. , zapewnia przestrzeń do warsztatowego sprawdzenia nowo-nabytych kompetencji i pozwala holistycznie spojrzeć na siebie i innych, zarówno w perspektywie życia zawodowego, jak i prywatnego. Jeżeli cenisz sobie pracę w zespole i zależy Ci na wydajności i realizowaniu potencjału Twojego zespołu - to dwudniowe szkolenie jest dla Ciebie.

Szkolenie ma formę warsztatów, dyskusji moderowanych, pracy indywidualnej, pracy w mniejszych zespołach, prezentacji technik relaksacyjnych.

Program usługi szkoleniowej obejmuje część teoretyczną oraz część warsztatową (połączone ze sobą bloki tematyczne).

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych. Przewidziane są przerwy dla uczestników szkolenia i trenera wg potrzeb grupy. **Przerwy wliczone są w czas trwania szkolenia.**

Dzień pierwszy:

- Agenda szkolenia oraz przeprowadzenie pre-testu.
- Test badania poziomu stresu aktualnego na bazie skali Holmesa i Rahe'a.
- Dyskusja moderowana: kiedy najczęściej stresuję się w pracy? Czym jest dla mnie stres?
- Wykład: stres w miejscu pracy – najczęstsze źródła stresorów.
- Warsztat: poszukiwanie własnych źródeł (stresorów).
- Wykład: zarządzanie stresem, sposoby radzenia sobie ze stresem i nazywanie stresorów.
- Warsztat: techniki antystresowe, podwyższenie stresu, obniżenie stresu
- Wykład: efekty stresu długotrwałego, mapowanie przyczyn stresu
- Warsztat: stres w miejscu pracy (mapowanie przyczyn stresu: indywidualnego i grupowego)

Dzień drugi:

- Warsztat: rozpoznawanie własnych strategii radzenia sobie ze stresem
- Wykład: podstawy komunikacji asertywnej w zespole, ważność i uwaga skupiona na celach zespołu pracowników.
- Warsztat: techniki komunikacji asertywnej, racjonalizacja emocji, zasady komunikacji w stresie.
- Wykład: stres i komunikacja asertywna. Praktyczne łączenie i sposoby komunikacji.
- Warsztat: techniki wzmacniania procesu komunikowania się w grupie pracowników w sytuacjach stresowych.
- Dyskusja moderowana: podsumowanie zasad wypracowanych przez grupę w zakresie radzenia sobie ze stresem, niwelowania poziomu stresu indywidualnego i grupowego, komunikacji asertywnej.
- Podsumowanie szkolenia przez trenera oraz przeprowadzenie post-testu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wprowadzenie, gra integracyjna	Piotr Meller	15-09-2025	09:00	10:00	01:00
2 z 10 Teoria na temat stresu	Piotr Meller	15-09-2025	10:00	12:30	02:30
3 z 10 Przerwa lunchowa	Piotr Meller	15-09-2025	12:30	13:30	01:00
4 z 10 Test badania poziomu stresu w różnych aspektach życia.	Piotr Meller	15-09-2025	13:30	15:00	01:30
5 z 10 Dyskusja moderowana: kiedy najczęściej stresują się w pracy? Czym jest dla mnie stres?	Piotr Meller	16-09-2025	09:00	10:00	01:00
6 z 10 Wykład: stres w miejscu pracy – najczęstsze źródła stresorów.	Piotr Meller	16-09-2025	10:00	11:00	01:00
7 z 10 Wykład: zarządzanie stresem, sposoby radzenia sobie ze stresem i nazywanie stresorów.	Piotr Meller	16-09-2025	11:00	12:30	01:30
8 z 10 Przerwa lunchowa	Piotr Meller	16-09-2025	12:30	13:30	01:00
9 z 10 Warsztat: techniki antystresowe, podwyższenie stresu, obniżenie stresu	Piotr Meller	16-09-2025	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 10 Podsumowanie szkolenia - walidacja	-	16-09-2025	14:00	15:00	01:00

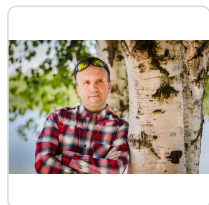
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Piotr Meller

Od 20 lat zawodowo związany jest z branżą zarządzania zasobami ludzkimi. Przez 15 lat pracował w największych międzynarodowych korporacjach zajmujących się rekrutacją, outsourcingiem, pracą tymczasową i szkoleniami.

Od 5 lat pracuje na własny rachunek w branży rekrutacji i szkoleń. Specjalizuje się w zagadnieniach obsługi Klienta, sprzedaży, budowaniem zespołów i zarządzaniem zespołami, komunikacji w firmie. To w tych obszarach doradza i szkoli organizacje, z którymi pracuje. Drugą specjalizacją jest rekrutacja kadry wykwalifikowanej. Głównie są to: Pracownicy administracyjni, obsługi klienta, handlowcy, menadżerowie, specjaliści. W myśl zasady, że największym kapitałem w firmie jest jej kadra pracownicza. Certyfikowany trener persolog® w dwóch zagadnieniach: Profil osobowości, Profil stresu. Z wykształcenia wyższego socjolog, skończył szkołę podyplomową z Zarządzania Zasobami Ludzkimi oraz BHP. Certyfikowany trener z tematyki dynamika stresu, profile osobowościowe, zarządzanie czasem. Ukończył Akademię Managera, w trakcie studiów MBA z zakresu Zarządzania Przedsiębiorstwami. W ostatnich 24 miesiącach przeprowadził 360h szkoleń z zakresu stresu, profili osobowościowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje podręcznik oraz notatnik.

Warunki uczestnictwa

Na szkolenie będą kwalifikowane tylko osoby, które spełniają warunki zwolnienia z VAT - tj. osoby, które otrzymały dofinansowanie w ramach naboru i projektu Nabór nr „Nowe perspektywy rozwojowe mieszkańców subregionu centralnego województwa śląskiego” nr FESL.06.06-IP.02-07D2/23

Szkolenie podlega zwolnieniu z vat na podstawie art. 43 ust 1 pkt 29 c ustawy o podatku od towarów i usług

i usług

Informacje dodatkowe

W cenę szkolenia wliczona jest cena walidacji.

Adres

ul. Chorzowska 108

40-101 Katowice

woj. śląskie

Argemonia.pl sp. z o.o.

ul. Chorzowska 108

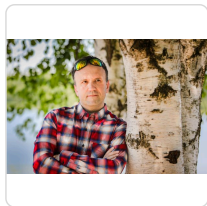
40-101 Katowice

Bud. C, lok. 109 (I piętro)

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Piotr Meller

E-mail p.meller@moveohr.com

Telefon (+48) 573 223 958