



PATRINO SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

652 oceny

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

Numer usługi 2025/05/21/121919/2761908

📍 Białystok / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 08.08.2025 do 22.08.2025

1 985,00 PLN brutto

1 985,00 PLN netto

141,79 PLN brutto/h

141,79 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

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.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

07-08-2025

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 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
Identyfikuje symptomy stresu oraz określa jego źródła w kontekście zawodowym i prywatnym.	Analiza przypadku.	Test teoretyczny
Stosuje 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

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

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 oraz obserwacji w warunkach symulowanych.

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 wzmacniać?
- Strategie radzenia sobie z trudnościami zawodowymi.
- Ćwiczenie praktyczne: Tworzenie indywidualnego planu wzmacniania 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
1 z 19 Wprowadzenie do szkolenia.	Marzena Krupińska	08-08-2025	09:00	09:15	00:15
2 z 19 Mechanizmy stresu - rola mózgu i układu nerwowego.	Marzena Krupińska	08-08-2025	09:15	10:30	01:15
3 z 19 Przerwa kawowa.	Marzena Krupińska	08-08-2025	10:30	10:45	00:15
4 z 19 Techniki przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.	Marzena Krupińska	08-08-2025	10:45	11:45	01:00
5 z 19 Identyfikacja stresorów i ich wpływu na funkcjonowanie zawodowe.	Marzena Krupińska	08-08-2025	11:45	12:00	00:15
6 z 19 Techniki redukcji stresu - wprowadzenie do mindfulness i relaksacji oddechowej.	Marzena Krupińska	08-08-2025	12:00	12:30	00:30
7 z 19 Przerwa obiadowa.	Marzena Krupińska	08-08-2025	12:30	13:00	00:30
8 z 19 Zarządzanie emocjami i kontrola reakcji na stres.	Marzena Krupińska	08-08-2025	13:00	14:15	01:15
9 z 19 Przerwa kawowa.	Marzena Krupińska	08-08-2025	14:15	14:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 19 Strategie przeciwdziałania chronicznemu stresowi i wypaleniu zawodowemu.	Marzena Krupińska	08-08-2025	14:30	16:00	01:30
11 z 19 Budowanie odporności psychicznej w pracy i życiu prywatnym.	Marzena Krupińska	22-08-2025	09:00	10:15	01:15
12 z 19 Przerwa kawowa.	Marzena Krupińska	22-08-2025	10:15	10:30	00:15
13 z 19 Techniki przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.	Marzena Krupińska	22-08-2025	10:30	11:45	01:15
14 z 19 Optymalizacja organizacji pracy i odpoczynku.	Marzena Krupińska	22-08-2025	11:45	12:15	00:30
15 z 19 Przerwa obiadowa.	Marzena Krupińska	22-08-2025	12:15	12:45	00:30
16 z 19 Symulacje sytuacji stresowych i trening reakcji emocjonalnych.	Marzena Krupińska	22-08-2025	12:45	14:00	01:15
17 z 19 Przerwa kawowa.	Marzena Krupińska	22-08-2025	14:00	14:15	00:15
18 z 19 Podsumowanie szkolenia. Refleksja.	Marzena Krupińska	22-08-2025	14:15	15:15	01:00
19 z 19 Walidacja efektów uczenia się.	-	22-08-2025	15:15	16:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 985,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 985,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	141,79 PLN
Koszt osobogodziny netto	141,79 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

Telefon (+48) 797 454 584