



HR DEVELOPMENT
BARBARA KĘSEK

★★★★★ 4,9 / 5

50 ocen

Metody radzenia sobie ze stresem

Numer usługi 2025/05/22/176518/2764168

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 5 h

📅 26.08.2025 do 26.08.2025

553,50 PLN brutto

450,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest przeznaczone dla wszystkich osób, które zmagają się ze stresem tym intensywnym, jak i przewlekłym, z bólami głowy i bezsennością. Zapraszamy osoby, które chciałyby wzmocnić swoją odporność psychiczną, a tym samym zdrowie fizyczne.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	14
Data zakończenia rekrutacji	20-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	5
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w konkretne narzędzia do radzenia sobie ze stresem na co dzień – oparte na współczesnej wiedzy neurobiologicznej i psychologii. Uczestnicy poznają mechanizmy działania mózgu w sytuacjach napięcia oraz nauczą się, jak świadomie korzystać z wewnętrznych zasobów, by odzyskać spokój, równowagę i wpływ na własne emocje.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zrozumienie budowy i funkcji poszczególnych części mózgu człowieka	Sprawdzenie wiedzy na temat budowy mózgu	Wywiad swobodny
Zrozumienie genezy stresu i mechanizmu jaki uruchamia bodziec stresogenny	Sprawdzenie znajomości mechanizmu odpowiedzi na stresor	Wywiad swobodny
		Wywiad swobodny
	Podanie przykładów technik radzenia sobie ze stresem	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

1. „Co stres robi z mózgiem i ciałem?” Zrozumienie mechanizmów stresu w świetle najnowszych badań neurobiologii i neuropsychologii
2. „Z ciała do głowy – jak odnaleźć swój sposób na spokój” Indywidualne doświadczenia uczestników oraz praktyka technik odprężenia i rozluźnienia
3. „Zestaw narzędzi na trudne chwile” Praktyczne, codzienne metody radzenia sobie ze stresem – do wdrożenia od zaraz.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 „Co stres robi z mózgiem i ciałem?”	Barbara Kęsek	26-08-2025	10:00	11:30	01:30
2 z 6 Przerwa na kawę	Barbara Kęsek	26-08-2025	11:30	11:45	00:15
3 z 6 „Z ciała do głowy – jak odnaleźć swój sposób na spokój”	Barbara Kęsek	26-08-2025	11:45	13:00	01:15
4 z 6 Przerwa na lunch i regenerację	Barbara Kęsek	26-08-2025	13:00	13:20	00:20
5 z 6 „Zestaw narzędzi na trudne chwile	Barbara Kęsek	26-08-2025	13:20	14:20	01:00
6 z 6 zakończenie i walidacja	-	26-08-2025	14:20	15:00	00:40

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	553,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	450,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1



Barbara Kęsek

Barbara Kęsek, właścicielka Agencji doradztwa personalnego HR Development, Specjalistka ds. rekrutacji, Coach PCC (Professional Certified Coach) z międzynarodową certyfikacją, trenerka biznesu. Partnerka zarządów polskich firm w obszarze budowania i rozwoju zespołów. Menadżerka z doświadczeniem ponad 20 lat pracy na decyzyjnych stanowiskach. Więcej na www.hrdevelopment.eu oraz Barbara Kęsek | LinkedIn

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma certyfikat ukończenia szkolenia oraz materiały szkoleniowe wraz z listą lektur do samodzielnego rozwoju,

Adres

ul. Józefa Kustronia 56a
30-433 Kraków
woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Barbara Kęsek

E-mail barbara.kesek@hrdevelopment.eu

Telefon (+51) 513 275 284