



Wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem.

Numer usługi 2025/06/04/133812/2794184

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
312,50 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h

CENTRUM
ROZWOJU I
EDUKACJI SP. Z O.
O.



📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 02.08.2025 do 03.08.2025

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 przeznaczone jest dla osób indywidualnych i przedsiębiorców, chcących pozyskać kwalifikacje radzenia sobie ze stresem.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	01-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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 prowadzi do zdobycia kwalifikacji "wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem", umożliwiającej rozpoznanie objawów stresu, jego przyczyn i zastosowanie technik regulacyjnych, aby skutecznie sobie ze stresem poradzić.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia definicję stresu i jego wpływ na zdrowie	Omawia definicje stresu i jego wpływ na zdrowie	Test teoretyczny
Identyfikuje źródła stresu	Diagnostuje poziom stresu u siebie	Test teoretyczny
	Analizuje przypadki sytuacji stresogennych	Wywiad swobodny
Obsługuje reakcje na stres	Stosuje style radzenia sobie ze stresem wg Lazarusa i Koblasy	Test teoretyczny
	Stosuje techniki rozpoznawania destrukcyjnych schematów	Wywiad swobodny
Rozróżnia techniki poznawcze i behawioralne	Obsługuje emocje w stresie, stosuje techniki pracy z emocjami	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Obsługuje automatyczne myślenie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozróżnia techniki relaksacyjne i uważnościowe	Wymienia przyczyny i źródła stresu	Test teoretyczny
	Stosuje techniki radzenia sobie ze stresem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Charakteryzuje 5 obszarów stresorów	Test teoretyczny
Stosuje zasad Self-Reg: samoregulacji w stresie	Stosuje macierz Thayera do diagnozy sytuacji	Test teoretyczny
	Analizuje własne reakcje w kontekście Self-Reg	Test teoretyczny
	Omawia model odporności psychicznej	Test teoretyczny
Buduje odporność psychiczną	Sprawdza poziom odporności psychicznej	Wywiad swobodny
	Podaje narzędzia optymalizacji odporności psychicznej	Test teoretyczny
	Tworzy plan antystresowy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje plan działań antystresowych	Opracowuje listę działań antystresowych na co dzień	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze.

Pytanie 5. Czy dokument jest certyfikatem, dla którego wypracowano system walidacji i certyfikowania efektów uczenia się na poziomie międzynarodowym?

Tak, dokument jest certyfikatem, dla którego wypracowano system walidacji i certyfikowania efektów uczenia się na poziomie międzynarodowym.

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

DZIEŃ 1: ZROZUMIENIE STRESU I DIAGNOZA OSOBISTA

Otwarcie szkolenia, cele i zasady współpracy

1.Stres – czym jest i jak działa na umysł i ciało (h teoretyczne)

- Biologia i psychologia stresu
- Krótkoterminowy vs. przewlekły stres
- Stres, a efektywność i zdrowie

2.Identyfikacja indywidualnych źródeł stresu (h praktyczne)

- Narzędzia autodiagnostyczne (test na poziom stresu, koło stresu)
- Analiza sytuacji stresogennych – analiza przypadków

3.Reakcje na stres – style i wzorce zachowań (h teoretyczne i praktyczne)

- Style radzenia sobie wg Lazarusa i Koblasy
- Techniki rozpoznawania destrukcyjnych schematów

4. Techniki poznawcze i behawioralne (h praktyczne)

- Odreagowanie emocji: dziennik emocji, techniki poznawczej restrukturyzacji - zmiana zniekształconego myślenia
- Ćwiczenia z pracy nad myślami automatycznymi

DZIEŃ 2: TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM W PRAKTYCE

5. Techniki relaksacyjne i uważnościowe (mindfulness) (h praktyczne)

- Trening oddechowy (4-7-8, oddech pudełkowy)
- Progresywna relaksacja mięśni Jacobsona
- Gra STRES Misja pozwalająca na skuteczne redukcowanie poziomu stresu i poznanie wielu technik pracy ze stresem

6. Wprowadzenie do Self-Reg: samoregulacja w stresie (h teoretyczne i praktyczne)

- 5 obszarów stresorów wg dr Stuarta Shanker'a
- Macierz Thayer'a
- Różnica między samokontrolą a samoregulacją
- Analiza własnych reakcji w kontekście Self-Reg

7. Budowanie odporności psychicznej (h teoretyczne i praktyczne)

- Model odporności psychicznej "mental toughness"
- Autodiagnoza - praca na własnych zasobach i przekonaniach
- Ćwiczenia wzmacniające odporność dla każdego z obszaru modelu

8. Plan działania i wdrożenie (h praktyczne)

- Tworzenie indywidualnych planów antystresowych z elementami self-reg
- Checklista „stresowego BHP” na co dzień
- Praca w parach: wsparcie we wdrażaniu zmian
- Podsumowanie i zakończenie szkolenia

Program zawiera 3 godziny i 15 min godzin teoretycznych i 6 godzin i 45 min godzin praktycznych.

Godzina walidacji i godzina certyfikacji są wliczone w czas trwania usługi.

Szkolenie będzie realizowane na sali szkoleniowej z użyciem stołów, krzeseł, kwestie teoretyczne będą prowadzone w formie mini wykładów w oparciu o prezentację i flipchart.

W trakcie szkolenia uczestnicy otrzymają karty pracy do realizacji zadań praktycznych.

Będą też wykorzystywane narzędzia szkoleniowe: karty StresMisja, Leśne Medytacje, narzędzia wizualne pomagające identyfikować stresory.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Stres – czym jest i jak działa na umysł i ciało	Grażyna Pławska	02-08-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 17 Przerwa	Grażyna Pławska	02-08-2025	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 17 Identyfikacja indywidualnych źródeł stresu	Grażyna Pławska	02-08-2025	10:45	12:15	01:30
4 z 17 Przerwa	Grażyna Pławska	02-08-2025	12:15	12:45	00:30
5 z 17 Reakcje na stres – style i wzorce zachowań	Grażyna Pławska	02-08-2025	12:45	14:00	01:15
6 z 17 Przerwa	Grażyna Pławska	02-08-2025	14:00	14:15	00:15
7 z 17 Techniki poznawcze i behawioralne	Grażyna Pławska	02-08-2025	14:15	15:30	01:15
8 z 17 Techniki relaksacyjne i uważnościowe	Grażyna Pławska	03-08-2025	09:00	10:15	01:15
9 z 17 Przerwa	Grażyna Pławska	03-08-2025	10:15	10:30	00:15
10 z 17 Wprowadzenie do Self-Reg: samoregulacja w stresie	Grażyna Pławska	03-08-2025	10:30	11:30	01:00
11 z 17 Przerwa	Grażyna Pławska	03-08-2025	11:30	12:00	00:30
12 z 17 Budowanie odporności psychicznej	Grażyna Pławska	03-08-2025	12:00	13:30	01:30
13 z 17 Przerwa	Grażyna Pławska	03-08-2025	13:30	13:45	00:15
14 z 17 Plan działania i wdrożenie	Grażyna Pławska	03-08-2025	13:45	14:30	00:45
15 z 17 Przerwa	Grażyna Pławska	03-08-2025	14:30	14:45	00:15
16 z 17 Walidacja	-	03-08-2025	14:45	15:45	01:00
17 z 17 Certyfikacja	-	03-08-2025	15:45	16:45	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	150,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Grażyna Pławska

Doświadczony menadżer, trener, coach. Od wielu lat prowadzi szkolenia pod własną marką, ale też szkoliła w organizacjach. Specjalizuje się w szkoleniach menadżerskich, szkoleniach dla HR, wdrożeniach rozwiązań wspierających efektywne zarządzanie kapitałem ludzkim. Jednym z ulubionych obszarów kompetencyjnych jest diagnoza i budowanie odporności psychicznej liderów i ich zespołów.

Zajmowała się w szczególności odpornością psychiczną wg modelu MTQ48-Plus, tworzeniem bezpiecznych, dla ludzi i środowiska, miejsc pracy. Przeprowadziła około 2500 godzin szkoleniowych. W ostatnim roku W roku 2023 ukończyła studia z zakresu HR na Akademii Leona Koźmińskiego na kierunku Kierownik ds. szkoleń i rozwoju. W tym roku w czerwcu kończy studia podyplomowe z Zarządzania Zasobami Ludzkimi w Krakowie na SWPS.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje materiały szkoleniowe tzw.: karty pracy , sukcesywnie przy każdym module.

Informacje dodatkowe

1 godzina szkolenia, to godzina dydaktyczna.

Do czasu trwania usługi wliczone są: 1 godzina walidacji i 1 godzina certyfikacji.

Przerwy nie wliczają się w czas usługi.

Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2-13 r. (Dz. U. 2018 poz. 701)

Adres

ul. Tomasza Kotlarza 10B

Katowice

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Karina Indryka

E-mail biuro@centrum-rozwoju.edu.pl

Telefon (+48) 604 056 500