



Strefa Edukacji Sp. z o.o.

★★★★★ 4,8 / 5

13 ocen

Zarządzanie sobą w stresie

Numer usługi 2025/06/17/40298/2821209

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 25.09.2025 do 25.09.2025

800,00 PLN brutto

650,41 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

81,30 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest adresowane m.in. do:

- Pracowników zarządzających zespołem lub procesami, którzy często doświadczają stresujących sytuacji wynikających z konieczności podejmowania trudnych decyzji czy radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych.
- Pracowników mających kontakt z klientami, współpracownikami czy innymi osobami, którzy muszą radzić sobie z ich z emocjami i oczekiwaniami.
- Pracowników wykonujących powtarzalne, monotonne zadania, gdzie codzienna rutyna może prowadzić do frustracji i wypalenia zawodowego.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

24-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

8

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest poznanie rodzajów stresu oraz jego wpływu na nasze funkcjonowanie, a także symptomów stresu krótko- i długotrwałego na poziomie fizjologicznym, poznawczym, społecznym oraz emocjonalnym. Podczas szkolenia uczestnicy skoncentrują się na samoświadomości i samokontroli w sytuacjach stresowych. Będą pracowali nad jak najlepszym zrozumieniem doświadczanych emocji oraz ich regulowaniem. Przedstawione zostaną też techniki relaksacyjne pomagające radzić sobie z efektami stresu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętność rozpoznawania symptomów stresu oraz charakteryzowania jego rodzaju i źródła pochodzenia	Rozpoznaje symptomy stresu. Na tej podstawie charakteryzuje jego rodzaj oraz źródła pochodzenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Szybsze rozpoznawanie własnych emocje i potrzeb, aby zapobiegać frustracjom.	Nazywa swoje emocje i charakteryzuje strategie zarządzania nimi tak aby zapobiegać eskalacji frustracji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Skuteczne postępowanie w stresowych okolicznościach.	Opisuje techniki relaksacyjne, które w zależności od zdefiniowanej sytuacji skutecznie obniżają poziom stresu i jego negatywne efekty.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

- Stres w życiu – rodzaje stresu oraz jego wpływ na nasze funkcjonowanie
- Symptomy stresu krótko- i długotrwałego na poziomie fizjologicznym, poznawczym, społecznym oraz emocjonalnym – nauka rozpoznawania emocji oraz ich regulowanie
- Techniki relaksacyjne, czyli radzenie sobie z efektami stresu na poziomie ciała – praktyka

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Stres w życiu – rodzaje stresu oraz jego wpływ na nasze funkcjonowanie.	Agnieszka Maciejewska	25-09-2025	08:00	09:30	01:30
2 z 8 Przerwa kawowa.	Agnieszka Maciejewska	25-09-2025	09:30	09:45	00:15
3 z 8 Symptomy stresu krótko- i długotrwałego na poziomie fizjologicznym, poznawczym, społecznym oraz emocjonalnym – nauka rozpoznawania.	Agnieszka Maciejewska	25-09-2025	09:45	11:15	01:30
4 z 8 Przerwa kawowa.	Agnieszka Maciejewska	25-09-2025	11:15	11:30	00:15
5 z 8 Samoświadomość i samokontrola – rozumienie doświadczanych emocji oraz ich regulowanie.	Agnieszka Maciejewska	25-09-2025	11:30	13:00	01:30
6 z 8 Przerwa obiadowa.	Agnieszka Maciejewska	25-09-2025	13:00	13:30	00:30
7 z 8 Techniki relaksacyjne, czyli radzenie sobie z efektami stresu na poziomie ciała – praktyka.	Agnieszka Maciejewska	25-09-2025	13:30	15:00	01:30
8 z 8 Walidacja, podsumowanie.	Agnieszka Maciejewska	25-09-2025	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	650,41 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	81,30 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Maciejewska

Ekspertka z 25-letnim doświadczeniem w międzynarodowym biznesie, od 13 lat zajmująca się szkoleniami i rozwojem zespołów sprzedaży, marketingu, finansów, managerów oraz kadr medycznych. Specjalizuje się w długofalowych procesach rozwojowych i projektach wspierających zmiany kulturowe w organizacjach. Jej wiedza i praktyczne podejście pomagają liderom i firmom osiągać trwałe rezultaty.

- Ukończyła Akademię Trenerów Sprzedaży.
- Certyfikowana trenerka metodologii Insights Discovery.
- 7 Strengths Community uprawniona do pracy z Talentami Gallupa.
- Ukończyła liczne kursy i certyfikacje uprawniające do szkoleń managerskich, w tym Professional Agile Lidership.
- Mówczyni motywacyjna.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja PDF, materiały drukowane

Informacje dodatkowe

- Organizator zapewnia serwis kawowy.

Agnieszka Maciejewska przeprowadzi walidację na podstawie wyników testu teoretycznego przeprowadzonego za pomocą specjalnej platformy on-line z wynikiem generowanym automatycznie po zapisaniu odpowiedzi przez uczestnika.

Wymagane jest posiadanie przez uczestnika laptopa lub innego urządzenia umożliwiającego udział w teście przeprowadzanym on-line.

Adres

ul. gen. Romualda Traugutta 25

90-113 Łódź

woj. łódzkie

Sala konferencyjna Textilimpex.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking dla uczestników szkolenia.

Kontakt



Anna Sabat

E-mail biuro@strefa.io

Telefon (+48) 605 195 888