



Szkolenie "Dobrostan zespołu jako strategia biznesowa – zarządzanie stresem w organizacji i zapobieganie wypaleniu zawodowemu"

Numer usługi 2025/07/04/12330/2857626

3 321,00 PLN brutto
2 700,00 PLN netto
221,40 PLN brutto/h
180,00 PLN netto/h

ADVISOR
CONSULTING
KANCELARIA
RADCY PRAWNEGO
DANIEL BUDAJ

★★★★★ 4,9 / 5
1 321 ocen

📍 Gdynia / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 03.10.2025 do 04.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	1) Właściciele i kadra zarządzająca firm z branży kreatywnej i usługowej; 2) Menadżerowie zespołów i liderzy projektów; 3) Specjaliści i pracownicy działów HR; 4) Pracownicy firm z wysoką ekspozycją na stres i tempo pracy; 5) Freelancerzy i pracownicy zdalni; 7) Osoby zainteresowane podnoszeniem kompetencji.
Minimalna liczba uczestników	20
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	02-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	15
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

Szkolenie przygotowuje do skutecznego zarządzania stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w dynamicznym środowisku pracy poprzez zrozumienie mechanizmów powstawania stresu i jego wpływu na organizm, poznanie różnych koncepcji stresu, nabycie umiejętności samoregulacji i koregulacji emocji, rozpoznawanie objawów wypalenia zawodowego i wdrażanie skutecznych metod zapobiegania temu stanowi. Szkolenie przygotowuje do budowania kultury organizacyjnej opartej na dobrostanie i zaangażowaniu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Absolwent szkolenia: 1. Rozumie mechanizmy powstawania stresu i jego wpływ na organizm człowieka	a. Wskazuje objawy przewlekłego stresu	Test teoretyczny
2. Identyfikuje objawy wypalenia zawodowego	a. Wskazuje zachowania mogące wskazywać na wypalenie zawodowe	Test teoretyczny
3. Stosuje podstawowe techniki samoregulacji emocjonalnej	a. Wskazuje techniki samoregulacji emocji b. Wskazuje strefy regulacji emocji wg Daniela Siegela	Test teoretyczny
4. Stosuje autorską metodę 8x3 jako element codziennej profilaktyki stresu	a. Wskazuje elementy metody 8x3	Test teoretyczny
5. Samodzielnie analizuje poziom własnego stresu i wypalenia zawodowego oraz potrafi zaplanować działania naprawcze	a. Wskazuje własne sygnały ostrzegawcze związane z wypaleniem zawodowym b. Wskazuje zmiany redukujące stres możliwe do wprowadzenia w codziennym życiu	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

Program i opis efektów kształcenia chronione prawem autorskim © Advisor Consulting Kancelaria Radcy Prawnego Daniel Budaj! Wszelkie prawa zastrzeżone!

Ramowy program szkolenia "Dobrostan zespołu jako strategia biznesowa – zarządzanie stresem w organizacji i zapobieganie wypaleniu zawodowemu"

1. 1. 1. 1. Wprowadzenie do tematyki stresu
 1. Definicja stresu.
 2. Źródła stresu w życiu zawodowym i prywatnym.
 3. Krótko- i długoterminowe skutki stresu.
2. Fizjologia stresu
 1. Reakcje organizmu na stres: układ nerwowy, hormonalny i immunologiczny.
 2. Wpływ stresu na myśli, emocje i zachowanie.
 3. Mechanizmy adaptacyjne i ich ograniczenia.
3. Różne perspektywy na temat stresu
 1. Koncepcje stresu według Hansa Selyego: eustres i dystres.
 2. Poglądy Roberta M. Sapolsky'ego na temat stresu i jego wpływu na zdrowie.
 3. Podejście Kelly McGonigal: postrzeganie stresu jako wyzwania.
 4. Autorska perspektywa "facetki od stresu" na zarządzanie stresem.
4. Strefy regulacji emocji według Daniela Siegela
 1. Omówienie modelu stref regulacji: zielona, żółta, czerwona i niebieska strefa.
 2. Techniki samoregulacji i koregulacji w praktyce.
 3. Ćwiczenia praktyczne: identyfikacja własnej strefy i zastosowanie odpowiednich metod regulacji.
5. Sztuka efektywnego odpoczynku
 1. Znaczenie regeneracji dla zdrowia psychicznego i fizycznego.
 2. Przewyciężanie poczucia winy związanego z odpoczynkiem.
 3. Techniki relaksacyjne i ich zastosowanie w codziennym życiu.
6. Skuteczne metody radzenia sobie ze stresem
 1. Przegląd sprawdzonych technik zarządzania stresem.
 2. Prezentacja autorskiej metody 8x3: opis i zastosowanie.
 3. Ćwiczenia praktyczne: wdrażanie wybranych technik w życie codzienne.
7. Wypalenie zawodowe: rozpoznawanie i przeciwdziałanie
 1. Definicja i etapy wypalenia zawodowego.
 2. Objawy fizyczne, emocjonalne i behawioralne.
 3. Czynniki ryzyka i grupy zawodowe najbardziej narażone.
8. Koncepcja "leju wyczerpania"
 1. Omówienie modelu "leju wyczerpania" i jego wpływu na funkcjonowanie.
 2. Strategie przeciwdziałania: dbanie o równowagę między obowiązkami a regeneracją.
 3. Ćwiczenia praktyczne: planowanie działań zapobiegających wyczerpaniu.
9. Samoocena poziomu wypalenia zawodowego
 1. Indywidualna refleksja i planowanie działań naprawczych.
10. Egzamin wewnętrzny / Walidacja - podczas szkolenia uczestnicy wypełnią test teoretyczny **zawierający 7 pytań zamkniętych i 3 pytania otwarte**

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą skutecznie zarządzać stresem i budować odporność psychiczną indywidualną oraz zespołową. Grupa docelowa szkolenia to:

- 1) Właściciele i kadra zarządzająca firm z branży kreatywnej i usługowej;
- 2) Menadżerowie zespołów i liderzy projektów;
- 3) Specjaliści i pracownicy działów HR;
- 4) Pracownicy firm z wysoką ekspozycją na stres i tempo pracy;
- 5) Freelancerzy i pracownicy zdalni;
- 7) Osoby zainteresowane podnoszeniem kompetencji.

Liczebność grupy: 10-30 osób. Liczba stanowisk dostosowana do liczebności grupy. Stanowiska edukacyjne składające się ze stołu i krzesła. **Organizacja sali szkoleniowej – układ dyskusyjny (w kształcie litery U).**

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych - łącznie 15 (zajęcia teoretyczne - 7, ćwiczenia/studium przypadków - 8).

Przerwy nie są wliczone w czas szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wprowadzenie do tematyki stresu; Fizjologia stresu	Agnieszka Ewald	03-10-2025	10:00	11:30	01:30
2 z 13 przerwa	Agnieszka Ewald	03-10-2025	11:30	11:45	00:15
3 z 13 Różne perspektywy na temat stresu; Strefy regulacji emocji wg Daniela Siegla	Agnieszka Ewald	03-10-2025	11:45	13:15	01:30
4 z 13 przerwa	Agnieszka Ewald	03-10-2025	13:15	14:00	00:45
5 z 13 Strefy regulacji emocji wg Daniela Siegla; Sztuka efektywnego odpoczynku	Agnieszka Ewald	03-10-2025	14:00	15:30	01:30
6 z 13 przerwa	Agnieszka Ewald	03-10-2025	15:30	15:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 13 Sztuka efektywnego odpoczynku; Skuteczne metody radzenia sobie ze stresem	Agnieszka Ewald	03-10-2025	15:45	17:15	01:30
8 z 13 Skuteczne metody radzenia sobie ze stresem; Wypalenie zawodowe: rozpoznanie i przeciwdziałanie; Koncepcja "leju wyczerpania"	Agnieszka Ewald	04-10-2025	09:30	11:45	02:15
9 z 13 przerwa	Agnieszka Ewald	04-10-2025	11:45	12:00	00:15
10 z 13 Samoocena poziomu wypalenia zawodowego	Agnieszka Ewald	04-10-2025	12:00	13:30	01:30
11 z 13 przerwa	Agnieszka Ewald	04-10-2025	13:30	14:15	00:45
12 z 13 Samoocena poziomu wypalenia zawodowego	Agnieszka Ewald	04-10-2025	14:15	15:00	00:45
13 z 13 Egzamin wewnętrzny / Walidacja	-	04-10-2025	15:00	15:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 321,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	221,40 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Ewald

Absolwentka studiów podyplomowych z zakresu „Zarządzanie zasobami ludzkimi z elementami coachingu menedżerskiego” (2013). CERTYFIKOWANA TRENERKA BIZNESU (Schenk Institute sp. z o.o. 2012 rok). Akredytowana coachka w ramach Set Accreditation Program.

W latach 2023-2024 prowadziła m.in. następujące szkolenia i warsztaty:

„Motywacja i wypalenie zawodowe wśród przedstawicieli branży gastronomicznej” podczas konferencji organizowanej przez Urząd Marszałkowski Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie (2023)

„Odstresowani – czyli jak skutecznie oswoić swój stres” dla Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Okno południowej Wielkopolski” (2024)

„Jak skutecznie oswoić stres” i „Asertywna komunikacja z elementami poprawności językowej i treningiem antystresowym” dla pracowników Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Olsztynie (2024)

„Radzenie sobie ze stresem” dla pracowników koncernu STRABAG (2023-2024)

Występowała także jak prelegentka m.in. podczas Powiatowej Konferencji z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego w Orzyszu („Jak zadbać o dobrostan ucznia?”) oraz Stawigudzkiej Konferencji Kobiet.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w formie wydruku prezentacji z miejscem na notatki oraz długopis.

Informacje dodatkowe

Liczba jednostek dydaktycznych szkolenia (45 min) - 15

Liczba godzin zegarowych szkolenia (60 min.) – 11'15 min

Po zakończeniu usługi rozwojowej Uczestnicy otrzymają zaświadczenie o ukończeniu szkolenia w formie elektronicznej.

W przypadku usługi szkolenia zawodowego oraz finansowania ze środków publicznych w przynajmniej 70% cena netto = brutto. Stawka VAT zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt 29 ustawy o VAT. W przypadku finansowania poniżej 70% ze środków publicznych, doliczony zostanie podatek VAT -23% do ceny netto.

Cena usługi nie zawiera kosztów dojazdu i zakwaterowania.

Adres

ul. Armii Krajowej 22

81-372 Gdynia
woj. pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Daniel Bogdan Budaj

E-mail advisor.consulting@wp.pl

Telefon (+48) 512 512 815