



TALLENTO S.C.

★★★★★ 4,9 / 5

682 oceny

Budowanie odporności psychicznej i zarządzanie stresem w firmie.

Numer usługi 2025/07/10/120192/2870856

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 22.09.2025 do 22.09.2025

2 238,60 PLN brutto

1 820,00 PLN netto

248,73 PLN brutto/h

202,22 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie będzie pomocne osobom, które wykonują rutynowe zadania, mają pracę odtwórczą i chcą stworzyć indywidualną strategię zapobiegającą wypaleniu zawodowemu. Grupa docelowa to pracownicy i właściciele, którzy pracują pod presją czasu, realizując zamówienia i odczuwając nadmiar obowiązków. Szkolenie jest także skierowane do osób doświadczających dużego stresu związanego ze sprawami zawodowymi.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

21-09-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

9

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 przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu i stworzenie indywidualnej strategii, która jemu zapobiega. Nauczenie uczestników, jak rozpoznawać stresory i zarządzać stresem w miejscu pracy, by utrzymywać swoją efektywność w realizacji codziennych zadań. Uczestnicy rozwiną również kompetencje miękkie, takie jak

samodyscyplina i większa samoświadomość, co poprawi ich produktywność i równowagę między pracą a życiem osobistym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zarządza stresem w pracy, a także jego wpływ na współpracowników i organizację.	Rozpoznaje stresory w miejscu pracy	Test teoretyczny
	Identyfikuje aktualne źródła stresu w życiu i pracy	Test teoretyczny
Buduje odporność psychiczną poprzez odpowiednie zarządzanie swoim czasem.	Planuje swój plan dnia i nim zarządza	Test teoretyczny
	Określa swoje cele zgodnie z metodą SMART	Test teoretyczny
Rozróżnia dobre i złe nawyki w życiu prywatnym i zawodowym.	Charakteryzuje elementy, które przeszkadzają i próbuje je wyeliminować.	Test teoretyczny
	Proponuje usprawnienia i dobre praktyki w pracy	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

Godzina szkoleniowa trwa 45 min. Przerwy są wliczone w czas trwania usługi i są dostosowane do potrzeb grupy szkoleniowej.

Moduł 1: Wprowadzenie do wypalenia zawodowego i stresu w pracy

- Definicje wypalenia zawodowego i stresu w pracy
- Ćwiczenie w parach - rozpoznawanie stresorów
- Wpływ wypalenia zawodowego i stresu na pracownika i organizację - dyskusja grupowa "Jak to wpływa na mnie i na przedsiębiorstwo"
- Diagnozowanie wypalenia zawodowego i stresu: objawy i czynniki ryzyka - studium przypadków
- Źródła stresu w pracy - czynniki zewnętrzne i wewnętrzne
- Ćwiczenia praktyczne - identyfikacja aktualnych źródeł stresu w życiu i pracy; techniki rozluźniająco-relaksacyjne

Moduł 2: Budowanie odporności psychicznej i zarządzanie stresem

- Budowanie odporności psychicznej - co to jest i dlaczego jest dla nas takie ważne
- Dyskusja o przykładach z życia zawodowego pracowników
- Warsztaty z technik budowania odporności psychicznej
- Indywidualne i zespołowe podejście do wzmacniania odporności psychicznej
- Skuteczne zarządzanie czasem w celu redukcji stresu - ćwiczenie praktyczne z planowania dnia pracy
- Określenie priorytetów i tworzenie realistycznych celów w pracy
- SMART - ćwiczenie praktyczne

Walidacja usługi - test teoretyczny online

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Moduł 1: Wprowadzenie do wypalenia zawodowego i stresu w pracy	Agnieszka Wojtowicz-Chałupa	22-09-2025	08:15	12:00	03:45
2 z 3 Moduł 2: Budowanie odporności psychicznej i zarządzanie stresem	Agnieszka Wojtowicz-Chałupa	22-09-2025	12:00	14:45	02:45
3 z 3 Walidacja usługi	-	22-09-2025	14:45	15:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 238,60 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 820,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	248,73 PLN
Koszt osobogodziny netto	202,22 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Wojtowicz-Chałupa

Trener biznesu i manager sprzedaży z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń i wspieraniu MŚP. Projektuje i wdraża procesy doradczo-rozwojowe z zakresu zarządzania, sprzedaży i team buildingu. Uczy, jak budować silne zespoły oraz jak efektywnie sprzedawać. W swojej pracy skupia się na optymalnym wykorzystaniu potencjału i talentów uczestników, również poprzez przeprowadzane ośrodki oceny assessment/development center, do podnoszenia efektywności działań oraz optymalizacji zysków. Jest absolwentką studiów na kierunkach Zarządzanie Zasobami Ludzkimi, Finanse i Controlling. Łącząc wiedzę z ponad 10-letnim doświadczeniem, podchodzi do pracy wielopłaszczyznowo. W efekcie jest w stanie dostarczyć i przeprowadzić diagnozę oraz pokazać możliwości rozwiązań i wdrożyć konkretne działania. Prowadzi szkolenia w zakresie sprzedaży, zarządzania, komunikacji, radzenia sobie ze stresem, asertywności, oraz szeroko pojętych kompetencji miękkich.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników szkolenia:

- podręcznik wersja elektroniczna,
- pliki dokumentów przygotowanych w formacie .doc, .pdf,
- prezentacja multimedialna,
- autorskie materiały szkoleniowe - karty pracy, case study itp.

Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze w formie zdalnej:

a) platformę /rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa - **Google Meet** <https://meet.google.com/?hs=197&authuser=0>

b) minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji - przeglądarka internetowa Google Chrome (preferowana), Safari, Opera lub Mozilla Firefox w najnowszych wersjach. Mikrofon, głośnik lub zestaw słuchawkowy

c) minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik: łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s.

d) niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów: komputer PC z systemem Operacyjnym Windows 7/8.x/10 (za wyjątkiem Windows 10 S) albo komputer MacBook z systemem Mac OS X 10.5 lub wyższy.

e) okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: link jest ważny od pół godziny przed rozpoczęciem usługi do momentu jej zakończenia

Kontakt



Agnieszka Wojtowicz-Chałupa

E-mail a.wojtowicz-chalupa@wp.pl

Telefon (+48) 664 028 879