



Ernabo Adrian Flak

★★★★★ 4,7 / 5

541 ocen

**Szkolenie: Wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem.**

Numer usługi 2025/07/16/22948/2882041

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 16.08.2025 do 17.08.2025

**5 000,00 PLN** brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty                                                                               |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | Szkolenie przeznaczone jest dla osób indywidualnych i przedsiębiorców, chcących pozyskać kwalifikacje radzenia sobie ze stresem. |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 1                                                                                                                                |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 12                                                                                                                               |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 15-08-2025                                                                                                                       |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna                                                                                                                      |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 16                                                                                                                               |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | 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 |
|--------------------|----------------------|------------------|
|--------------------|----------------------|------------------|

| Efekty uczenia się                                  | Kryteria weryfikacji                                          | Metoda walidacji                     |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Omówienie definicji stresu i jego wpływu 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                     |
| Projektuje plan działań antystresowych              | Tworzy plan antystresowy                                      | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
|                                                     | 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

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

TAK

### Informacje

|                                                               |                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów</b>    | uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa |
| <b>Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację</b>                  | Fundacja My Personality Skills                                                              |
| <b>Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR</b> | Tak                                                                                         |
| <b>Nazwa Podmiotu certyfikującego</b>                         | Fundacja My Personality Skills                                                              |
| <b>Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR</b>        | 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 (wykład 1h 30min)

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

### 2.Identyfikacja indywidualnych źródeł stresu (ćwiczenia 1h 30min)

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

### 3.Reakcje na stres – style i wzorce zachowań (wykład 30min i ćwiczenia 45min)

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

### 4.Techniki poznawcze i behawioralne (ćwiczenia 1h 15min)

- 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) (ćwiczenia 1h 15min)

- 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 (wykład 30min i ćwiczenia 30min)

- 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 (wykład 1h i ćwiczenia 30min)

- 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 (ćwiczenia 45min)

- 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

#### Walidacja - Egzamin

Walidacja oraz egzamin odbywają się w ostatnim dniu szkolenia i wliczają się w czas trwania szkolenia.

Certyfikacja przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji.

**ROZDZIELNOŚĆ OSOBOWA WALIDACJI I CERTYFIKACJI:** Rozdzielność szkolenia od walidacji - rozdzielność osobowa. Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczała. Kończącą walidację i certyfikację prowadzi odrębna osoba.

Wielkości grup – nie dotyczy,

Liczba i rodzaju stanowisk pracy – nie dotyczy,

Narzędzia i/lub materiały dydaktyczne będą rozdawane sukcesywnie przy każdym module.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

| Przedmiot / temat zajęć                                       | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 17</b> Stres – czym jest i jak działa na umysł i ciało | Grażyna Pławska | 16-08-2025            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>2 z 17</b> przerwa                                         | Grażyna Pławska | 16-08-2025            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |

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

Narzędzia i/lub materiały dydaktyczne będą rozdawane sukcesywnie przy każdym module.

## Informacje dodatkowe

-> 1 godzina szkolenia, to godzina dydaktyczna.

-> 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)z. 701)

## Adres

ul. Tomasza Kotlarza 10B

40-139 Katowice

woj. śląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Dominika Wiśniewska**

**E-mail** dominika.wisniewska@ernabo.pl

**Telefon** (+48) 791 050 888