

**„Zarządzanie stresem i emocjami w pracy – budowanie odporności psychicznej”**

Numer usługi 2025/08/06/15085/2925340

2 800,00 PLN brutto

2 800,00 PLN netto

175,00 PLN brutto/h

175,00 PLN netto/h

CENTRUM
NAUCZANIA "LET'S
GO" Nazwa
skrótowa CN " LET'S
GO" KACPRZAK
MIROŚLAWA

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,6 / 5

🕒 16 h

41 ocen

📅 20.10.2025 do 27.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie kierowane jest do osób pracujących z ludźmi – w firmach, sektorze służby zdrowia i pomocy społecznej – a także do osób, które zauważają u siebie potrzebę zdiagnozowania i rozwijania u siebie odporności psychicznej, doświadczających przeciążenia, stresu lub wypalenia zawodowego.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

17-10-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje uczestników do zdobycia umiejętności niezbędnych do rozpoznawania, świadomego zarządzania emocjami i stresem w pracy oraz do budowania i wzmacniania odporności psychicznej, co pozwoli im skuteczniej radzić sobie z wyzwaniami zawodowymi i przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu.

Kurs zakończony zostanie testem mierzenia odporności (MTQPlus)

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia biologiczne mechanizmy stresu i emocji oraz wskazuje różnice między stresem ostrym, a chronicznym. Identyfikuje własne reakcje emocjonalne i fizyczne na stres oraz potrafi nazwać emocje zawodowe	Poprawnie opisuje model „trzech mózgów”, reakcji Fight-Flight-Freeze i krzywej Yerkesa-Dodsona. Rozróżnia rodzajów stresu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przeprowadza ćwiczenia „Moja mapa emocji zawodowych” i refleksję nad własnymi sygnałami stresu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
3. Uczestnik interpretuje wynik testu MTQ Plus i identyfikuje swoje mocne strony i obszary rozwoju odporności psychicznej.	Poprawnie analizuje raport MTQ Plus oraz wskazuje elementy modelu 4C do rozwoju	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje i analizuje czynniki wpływające na własną energię i odporność psychiczną oraz tworzy plan mikroregeneracji	Uzupełnia „profil energetyczny” oraz plan mikroregeneracji dostosowany do indywidualnych potrzeb	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik formułuje realistyczne cele rozwoju odporności psychicznej i planuje konkretne działania na najbliższe 30 dni	Tworzy karty planu „Resilience in Action” z celami SMART i strategiami utrzymania postanowień	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje fazy wypalenia zawodowego oraz wymienia podstawowe strategie profilaktyczne	Wypełnia test refleksyjny „Mój indeks wypalenia” i wskazuje 5 działań ochronnych do wdrożenia	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

DZIEŃ 1 – ŚWIADOMOŚĆ EMOCJI I STRESU

MODUŁ 1: Neuropsychologia stresu i emocji

Cel: Zrozumienie podstaw działania mózgu w stresie, poznanie biologicznych mechanizmów emocji.

Treści:

- Model „trzech mózgów”
- Reakcje walka–ucieczka–zamrożenie (Fight–Flight–Freeze)
- Krzywa Yerkesa-Dodsona – relacja między poziomem stresu, a wydajnością
- Różnice między stresem ostrym, a chronicznym

Ćwiczenie:

„Moje sygnały stresu” – rozpoznanie własnych fizycznych i emocjonalnych reakcji

MODUŁ 2: Mapa emocji i stresu

Cel: Rozwijanie samoświadomości emocjonalnej i umiejętności identyfikowania emocji.

Treści:

- Po co nam emocje?
- Koło emocji Plutchika – praca z mapą emocji
- Emocje podstawowe vs. złożone – jak je rozpoznawać?
- Model RULER (Recognize – Understand – Label – Express – Regulate)
- Związek emocji z wartościami i potrzebami

Ćwiczenie:

„Moja mapa emocji zawodowych” – refleksja i omówienie

MODUŁ 3: MTQ Plus – moja osobista odporność psychiczna

Cel: Zinterpretowanie wyniku testu MTQ Plus i rozpoczęcie indywidualnej pracy z komponentami odporności.

Treści:

- Model Odporności psychicznej 4C:
 - **Control** – emocjonalna i nad sobą
 - **Commitment** – konsekwencja w działaniu
 - **Challenge** – podejście do zmian
 - **Confidence** – wiara w siebie i w relacjach
- Omówienie raportów MTQ Plus (indywidualnych i zbiorczych)
- Praca na realnych przypadkach uczestników

Ćwiczenie:

„Moja mapa odporności” – autodiagnoza + określenie kluczowego obszaru do rozwoju

MODUŁ 4: Regulacja emocji i napięcia – narzędzia w praktyce

Cel: Poznanie skutecznych technik samoregulacji emocji i napięcia.

Treści:

- Technika STOP, techniki oddechowe, techniki uziemiań

- Teoria poliwalgalna – jak nerw błędny wpływa na stres?
- Rola mikroregulacji w codziennej pracy

Ćwiczenie:

Trening wybranych technik (oddech, ciało, koncentracja)

„Co działa na mnie?” – stworzenie własnej skrzynki narzędzi

DZIEŃ 2 – STRATEGIE, GRANICE I PROFILAKTYKA WYPALENIA

MODUŁ 5: Energia i odporność psychiczna w praktyce

Cel: Poznanie źródeł odporności psychicznej i sposobów na regenerację.

Treści:

- Model 4 źródeł energii (Loehr & Schwartz): fizyczna, emocjonalna, mentalna, duchowa
- Zarządzanie energią vs. zarządzanie czasem
- Cykl wydatkowania i odnawiania energii

Ćwiczenie:

„Mój profil energetyczny” – autodiagnoza i plan mikroregeneracji

MODUŁ 6: Praca z przekonaniem i wewnętrznym krytykiem

Cel: Praca nad przekonaniem, które nasilają stres, napięcie i wypalenie.

Treści:

- Model ABCDE (Racjonalna Terapia Zachowania – E. Ellis)
- Defuzja poznawcza z ACT (Terapia Akceptacji i Zaangażowania) – dystansowanie się od myśli
- Wewnętrzny krytyk vs. wewnętrzny sojusznik

Ćwiczenie:

„Co mówi mój krytyk?” – transformacja wewnętrznego dialogu

„Jakie przekonania mnie osłabiają?” – karty przekonań

MODUŁ 7: Mój plan odporności psychicznej

Cel: Stworzenie indywidualnej strategii rozwoju odporności i redukcji stresu.

Treści:

- Podsumowanie: co wynika z mojego raportu MTQ Plus, emocji, przekonań i energii?
- Model: „Zaczę – przestanę – wzmacnię”
- Cele SMART w obszarze odporności

Ćwiczenie:

Karta planu: „Resilience in Action” + mikrocele na 30 dni

„Kotwice” – jak utrzymać postanowienia w pracy?

MODUŁ 8: Granice psychiczne i asertywność w pracy

Cel: Rozwój umiejętności stawiania granic jako elementu ochrony przed wypaleniem.

Treści:

- Czym są granice psychiczne (emocjonalne, czasowe, poznawcze)?
- Komunikaty asertywne
- Zgoda warunkowa, odmowa empatyczna

Ćwiczenie:

„Test moich granic” – autodiagnoza

Symulacje rozmów: „odmawiam z empatią”, „negocjuję przestrzeń”

MODUŁ 9: Profilaktyka wypalenia zawodowego

Cel: Rozpoznanie czynników wypalenia i wdrożenie działań prewencyjnych.

Treści:

- Model Maslach: fazy wypalenia (wyczerpanie, depersonalizacja, obniżona skuteczność)
- Koszt trwania vs koszt zmiany – narzędzie decyzji
- Trójkąt profilaktyki: Granice – Regeneracja – Autonomia

Ćwiczenie:

„Mój indeks wypalenia” – test refleksyjny

Lista 5 działań ochronnych – do wdrożenia od zaraz

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	175,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	175,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają następujące materiały :

- Koło emocji Plutchika
- Dostęp do testu MTQ Plus
- Karta refleksji: wynik MTQ Plus
- „Moje granice” – autodiagnoza i komunikaty
- Plan odporności psychicznej (SMART)
- Narzędzia: STOP, ABCDE, mikronawyki, skrzynka regeneracyjna

Informacje dodatkowe

Uczestnicy szkolenia będą mieli możliwość zmierzyć swoją odporność psychiczną przy pomocy testu MTQ Plus (Mental Toughness Questionnaire Plus)

MTQ Plus (Mental Toughness Questionnaire Plus) to naukowo zweryfikowane narzędzie psychometryczne mierzące **odporność psychiczną** (ang. *mental toughness*), czyli zdolność jednostki do skutecznego radzenia sobie z wyzwaniami, presją i stresem. Opracowane przez Douga Strycharczyka, dr Petera Clougha i dr Johna Perry'ego, bazuje na **modelu 4C** – czterech kluczowych obszarach odporności psychicznej.

MTQ Plus

- Jest **rzetelnym i walidowanym naukowo narzędziem**, stosowanym na całym świecie.
- Zawiera **rozbudowany raport indywidualny**, możliwy do omówienia z licencjonowanym konsultantem.
- Może być stosowane **indywidualnie i grupowo**, w pracy coachingowej, szkoleniowej i w działaniach HR.
- Umożliwia **pomiar efektów interwencji rozwojowych** – np. przed i po programie treningowym

Szkolenie może być realizowane również w ramach projektu ZACHODNIOPOMORSKIE BONY SZKOLENIOWE

Warunki techniczne

Szkolenie będzie prowadzone z wykorzystaniem platformy ZOOM

Minimalne wymagania sprzętowe:

komputer stacjonarny lub laptop (z systemem operacyjnym Windows 10 lub nowszym / macOS 10.13 lub nowszym),

sprawną kamerą internetową oraz mikrofon (preferowane urządzenia wbudowane lub zewnętrzne USB),

uczestnictwo przez telefon lub tablet z systemem Android/iOS nie jest możliwe

ze względu na praktyczny charakter zajęć.

Minimalne wymagania dotyczące łącza internetowego:

stabilne łącze internetowe o przepustowości co najmniej 2 Mb/s (upload) i 4 Mb/s (download)

zalecane jest korzystanie z połączenia kablowego lub wysokiej jakości Wi-Fi,

Kontakt



Mirosława Kacprzak



E-mail cn.centrum@gmail.com

Telefon (+48) 513 104 504