



EFFECTIVE IT
TRAININGS SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,5 / 5
119 ocen

Szkolenie Radzenie sobie ze stresem i odporność psychiczna

Numer usługi 2025/08/06/51849/2925358

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 18.11.2025 do 19.11.2025

1 300,00 PLN brutto

1 300,00 PLN netto

81,25 PLN brutto/h

81,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa szkolenia to osoby pracujące w środowiskach wymagających wysokiej odporności na stres, w szczególności pracownicy narażeni na presję czasu, odpowiedzialność decyzyjną lub intensywną współpracę z ludźmi – np. kadra menedżerska, pracownicy działów operacyjnych, obsługi klienta oraz specjaliści pełniący funkcje wymagające dużego zaangażowania emocjonalnego.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

16-11-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

16

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 rozwinięcie umiejętności uczestnika w zakresie rozpoznawania źródeł stresu, stosowania skutecznych strategii radzenia sobie w sytuacjach obciążających oraz wzmacniania odporności psychicznej w życiu zawodowym i prywatnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia fizyczne, emocjonalne i poznawcze objawy stresu.	W teście uczestnik poprawnie przyporządkowuje objawy do odpowiednich kategorii (np. napięcie mięśni – fizyczne, drażliwość – emocjonalne).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wskazuje typowe źródła stresu w środowisku zawodowym.	W pytaniu testowym uczestnik identyfikuje poprawne przykłady stresorów zawodowych spośród podanych opcji (np. brak kontroli, konflikty w zespole).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik opisuje skutki długotrwałego stresu na zdrowie psychiczne i fizyczne.	W teście uczestnik wybiera prawidłowe konsekwencje przewlekłego stresu (np. wypalenie zawodowe, zaburzenia snu) z listy odpowiedzi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje podstawowe strategie radzenia sobie ze stresem	W pytaniu testowym uczestnik rozpoznaje opis danej strategii i przypisuje ją do właściwej kategorii (np. technika oddechowa – strategia fizjologiczna, zmiana sposobu myślenia – poznawcza).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wskazuje elementy wpływające na odporność psychiczną.	W teście uczestnik wybiera poprawne składniki odporności psychicznej (np. kontrola, zaangażowanie, wyzwania, pewność siebie) spośród innych pojęć psychologicznych.	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

zajęcia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi ...) i dopisać jakiego rodzaju metody będą użyte podczas realizacji zajęć (np. ćwiczenia, burza mózgów, obserwacja, dyskusja panelowa, metoda problemowa, studium przypadku itp.)

Przerwy są wliczane do czasu trwania usługi

ilość godzin 16 godzin zegarowych. Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych.

Zaświadczenie otrzymuje uczestnik, który będzie miał co najmniej 80% obecności podczas szkolenia oraz uzyska pozytywną ocenę z walidacji.

Walidacja : Walidacja odbędzie się w formie testu online. Uczestnik powinien posiadać dostęp do Internetu. Test zostanie przesłany w formie linku na indywidualnego maila uczestnika szkolenia. Testy zostaną sprawdzone bez udziału człowieka (automatycznie przez system informatyczny) Uczestnicy otrzymają mailowo powiadomienie o % poprawnych odpowiedzi. Dostawca Usługi przeprowadzi rejestr wyników + rejestr wydanych zaświadczeń w ramach projektu/ szkolenia. Rozdzielność funkcji jest zachowana.

Po zakończeniu usługi uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie/certyfikat, a warunkiem jego uzyskania jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu.

PROGRAM SZKOLENIA:

Źródła i mechanizmy stresu

- Rozpoznawanie sytuacji stresowych w pracy i życiu codziennym
- Różnice między stresem mobilizującym a destrukcyjnym

Reakcje organizmu na stres

- Fizyczne, emocjonalne i poznawcze objawy stresu
- Krótkoterminowe i długoterminowe skutki stresu

Strategie radzenia sobie ze stresem

- Techniki relaksacyjne i oddechowe
- Praca z przekonaniami i nawykami myślowymi
- Zarządzanie sobą w czasie i przeciwdziałanie wypaleniu

Odporność psychiczna – czym jest i jak ją wzmacniać

- Składniki odporności psychicznej (kontrola, zaangażowanie, wyzwania, pewność siebie)
- Ćwiczenia i narzędzia wspierające budowanie odporności psychicznej

Praktyczne zastosowanie wiedzy

- Analiza case studies i sytuacji z życia zawodowego uczestników
- Tworzenie osobistego planu dbania o dobrostan psychiczny

Walidacja efektów uczenia się

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub partnera w Regionalnym Programie lub FERS.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu. Usługa rozwojowa nie dotyczy kosztów usługi rozwojowej, której obowiązek przeprowadzenia najzajmowanym stanowisku pracy wynika z odrębnych przepisów prawa (np. wstępne i okresowe szkolenia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, szkolenia okresowe potwierdzające kwalifikacje na zajmowanym stanowisku pracy).

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w Projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Zgodnie ze stanowiskiem Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej dotyczącym procesu walidacji nabycia kompetencji w ramach Podmiotowych Systemów Finansowania zostanie zachowana rozdzielnosc funkcji nauczania od walidacji poprzez przekazanie przez osobę prowadzącą zajęcia testów uczestnikom do rozwiązania, a następnie przekazanie ich osobie walidującej efekty uczenia się do sprawdzenia.

Dostawca usługi potwierdza brak powiązań kapitałowych i osobowych pomiędzy dostawcą usługi a pracodawcą lub osobą dorosłą korzystającą ze wsparcia.

Dostawca usługi potwierdza, że usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub partnera w Projekcie albo przez podmiot powiązany kapitałowo lub osobowo z Operatorem lub partnerem

minimalny poziom odpowiedzi w teście wiedzy wynosi 70 %

walidacja obejmuje całość procesu, aż do momentu uzyskania efektów uczenia się.

usługa rozwojowa nie dotyczy umiejętności lub kompetencji podstawowych tj. (z ang. basic skills: literacy, numeracy, ICT skills)"

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	1 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	81,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	81,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MONIKA KSIĘŻAK

Wykształcenie:

SGH Warsaw School of Economics - Zarządzanie jakością (2008-2009)

Instytut Mukoid - Studia Zawodowego Coachingu (2017)

Doświadczenie zawodowe: CEO Coach-House (od 2017) i założycielka atma institute (od 2024). Psycholog, coach ICF, Project Manager z certyfikatem PRINCE2. Specjalizuje się w Assessment/Development Center dla kadry menedżerskiej. Współpracuje z firmami szkoleniowymi HILLWAY, SellWise. Doświadczenie w zarządzaniu projektami w sektorze edukacyjnym (WSiP).

Szkolenia 2024-2025: Przeprowadziła około 900 godzin szkoleń z zakresu rozwoju kompetencji przywódczych, coachingu biznesowego i zarządzania projektami dla klientów korporacyjnych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają dostęp do materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej- skrypt z zakresu programu szkolenia, ćwiczenia.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu i zakwaterowania

Warunki uczestnictwa

Uczestnicy nie muszą wykazywać się minimalnym doświadczeniem / stażem aby uczestniczyć w usłudze rozwojowej

Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej będzie potwierdzony przez uczestnika na udostępnionej przez organizatora szkolenia liście

Dostawca usługi zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.

Informacje dodatkowe

Dostawca usługi oświadcza, że:

cena usługi nie odbiega od cen rynkowych oraz, że cena jest adekwatna do jej zakresu,

że karta usługi przygotowana została zgodnie z obowiązującym Regulaminem BUR m.in. w zakresie powierzenia usług

że usługa rozwojowa będzie realizowana zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa w tym przepisami prawa o VAT

Kontakt w sprawie szkolenia, dotyczące kwestii organizacyjnych :

Klaudia Janecka klaudia.janecka@eitt.pl

W przypadku dofinansowania mniejszego niż 70% wartości netto szkolenia, Dostawca Usługi naliczy VAT do kwoty netto. Usługa szkoleniowa zwolniona z VAT tylko w przypadku gdy dofinansowanie ze środków publicznych wynosi co najmniej 70%. Ocena efektów uczenia się prowadzona jest za pośrednictwem testu dostępnego online, a wynik jest generowany automatycznie bez udziału człowieka -> warunek rozdzielenia procesów szkolenia i walidacji jest zachowana

Warunki techniczne

Podstawą do rozliczenia usługi, jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników, oraz zastosowanego narzędzia.

Link umożliwiający uczestnictwo w usłudze zdalnej jest dostępny przez cały okres jej trwania.

usługa rozwojowa zostanie przeprowadzona za pośrednictwem platformy/komunikatora wskazanego przez Organizatora Usługi :
Microsoft Teams

uczestnik dysponuje urządzeniem spełniającym następujące wymagania sprzętowe: urządzenie przenośne/mobilne lub stacjonarne (komputer/laptop/tablet) z kamerą, mikrofonem i głośnikami; procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy) lub Core i5 Kaby Lake; min. 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);

system operacyjny taki jak min. Windows 8 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS;

aktualne wersje przeglądarki np.- Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Opera, Internet Explorer, Brave, Safari, Microsoft Edge, Opera, Internet Explorer, Yandex

uczestnik dysponuje łączem sieciowym spełniającym następujące parametry: dostęp do internetu o zalecanej szybkości - minimalna prędkość pobierania 2 Mb/s, prędkość wysyłania 512 kb/s;-

uczestnik dysponuje niezbędnym oprogramowaniem umożliwiającym dostęp do prezentowanych treści i materiałów;

liczba uczestników umożliwia wszystkim uczestnikom interaktywną swobodę udziału we wszystkich przewidzianych elementach zajęć (ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, testy, ankiety, współdzielenie ekranu itp.)

Kontakt



KLAUDIA JANECKA

E-mail klaudia.janecka@eitt.pl

Telefon (+48) 539 064 686