



QAGILE SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ SPÓŁKA
KOMANDYTOWA

★★★★★ 4,8 / 5

2 oceny

Szkolenie Zarządzanie stresem i emocjami – Klucz do efektywności i harmonii w pracy

Numer usługi 2025/08/12/135453/2936741

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 01.10.2025 do 01.10.2025

2 460,00 PLN brutto

2 000,00 PLN netto

307,50 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	• pracownicy działów HR • pracownicy, którzy chcą lepiej radzić sobie z presją zawodową i emocjami • menedżerowie pragnący wspierać swoich pracowników w budowaniu zdrowej atmosfery w miejscu pracy
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	24-09-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	8
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 Zarządzanie stresem i emocjami to intensywny warsztat, który łączy wiedzę psychologiczną z praktycznymi technikami radzenia sobie z presją i napięciem zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Poznasz tu mechanizmy powstawania stresu, nauczysz się rozpoznawać własne stresory i emocje oraz stosować sprawdzone metody

relaksacyjne. Uczestnicy zdobywają narzędzia do skutecznego zarządzania stresem, poprawy komunikacji oraz budowania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zrozumienie mechanizmów stresu oraz jego wpływu na ciało i umysł	uczestnik wyjaśnia, czym jest stres oraz jakie są jego skutki zdrowotne	Test teoretyczny
	uczestnik identyfikuje własne stresory	Test teoretyczny
Opanowanie technik mindfulness dla redukcji stresu	uczestnik wykonuje praktyczne ćwiczenia mindfulness, np. „skanowanie ciała”	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozwój inteligencji emocjonalnej i umiejętności regulacji emocji	uczestnik rozpoznaje i nazywa swoje emocje oraz stosuje empatyczne reakcje	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uczestnik prezentuje strategie regulacji emocji w sytuacji stresowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Budowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance)	uczestnik wskazuje konkretne granice między sferą zawodową i prywatną	Test teoretyczny
	uczestnik opracowuje indywidualny plan work-life balance	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opanowanie technik oddechowych i relaksacyjnych	uczestnik praktykuje metody takie jak oddech przeponowy czy „box breathing”	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uczestnik charakteryzuje wpływ technik oddechowych na obniżenie poziomu stresu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzenie indywidualnej strategii zarządzania stresem i emocjami	uczestnik formułuje własną strategię zarządzania stresem i emocjami	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uczestnik przedstawia strategię oraz uzasadnia wybór konkretnych elementów w ramach planu	Prezentacja

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

- 1. Definicja stresu i wpływ na zdrowie: Jak stres oddziałuje na ciało i umysł, rozpoznawanie własnych stresorów.
 - 2. Mindfulness: Praktyczne techniki uważności, takie jak „skanowanie ciała” i uważne jedzenie.
 - 3. Inteligencja emocjonalna: Rozpoznawanie emocji, budowanie empatii i regulowanie reakcji emocjonalnych.
 - 4. Work-life balance: Ustalanie priorytetów i tworzenie zdrowych granic między pracą a życiem osobistym.
 - 5. Techniki oddechow: Proste metody relaksacyjne, takie jak oddech przeponowy czy „Box breathing”.
 - 6. Plan działania: Tworzenie indywidualnych strategii zarządzania stresem i emocjami.
- * Podany harmonogram i kolejność omawianych tematów są wyłącznie orientacyjne; w trakcie szkolenia mogą ulec zmianie w zależności od poziomu zaawansowania uczestników i dynamiki grupy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Definicja stresu i wpływ na zdrowie – Dyskusja na żywo, ćwiczenia, współdzielenie ekranu	Agnieszka Kaczor	01-10-2025	09:00	09:45	00:45
2 z 9 Mindfulness: Praktyczne techniki uważności – Dyskusja na żywo, ćwiczenia	Agnieszka Kaczor	01-10-2025	09:45	10:45	01:00
3 z 9 Przerwa kawowa	Agnieszka Kaczor	01-10-2025	10:45	11:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 9 Inteligencja emocjonalna – Dyskusja na żywo, ćwiczenia, współdzielenie ekranu	Agnieszka Kaczor	01-10-2025	11:00	12:30	01:30
5 z 9 Przerwa obiadowa	Agnieszka Kaczor	01-10-2025	12:30	13:30	01:00
6 z 9 Work-life balance – Dyskusja na żywo, ćwiczenia, współdzielenie ekranu	Agnieszka Kaczor	01-10-2025	13:30	14:45	01:15
7 z 9 Przerwa kawowa	Agnieszka Kaczor	01-10-2025	14:45	15:00	00:15
8 z 9 Techniki oddechowe i metody relaksacyjne – Ćwiczenia, dyskusja na żywo	Agnieszka Kaczor	01-10-2025	15:00	16:00	01:00
9 z 9 Plan działania: Tworzenie indywidualnych strategii zarządzania stresem i emocjami – Ćwiczenie (symulacja), dyskusja na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Kaczor	01-10-2025	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 460,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	307,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Kaczor

Agnieszka reprezentuje unikalne w Polsce połączenie najwyższych kompetencji Agile (PSM III) z głęboką wiedzą o dynamice ludzkiej i systemach organizacyjnych. Jako certyfikowana psychoterapeutka (Gestalt, ISTDP) i HR Business Partner, wnosi do transformacji Agile wymiar, którego często brakuje w tradycyjnych podejściach — zrozumienie fundamentalnych czynników ludzkich i systemowych, które decydują o trwałości zmian.

Ponad 15 lat doświadczenia w transformacjach Agile w organizacjach takich jak Nationale-Nederlanden, Roche, T-Mobile, Citi czy Cisco. Od pozycji Business Analyst, przez Test Manager, po Agile Coach — przeszła pełną ścieżkę rozwoju, rozumiejąc wyzwania na każdym poziomie organizacji. Wcześniejsze doświadczenia w sprzedaży i obsłudze klienta oraz zarządzaniu zespołami sprzedażowymi zapewniły jej wyjątkowe zrozumienie czym jest skupienie na kliencie i dostarczanie wartości.

Zarówno w modelu Waterfall, jak i w zwinnych metodach Agile, Agnieszka stawia duży nacisk na komunikację i pracę z zespołami. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu potrafi doskonale dostosować się do napotkanej sytuacji, co prowadzi do widocznych postępów organizacji przywiązanych do dotychczasowych procesów i praktyk.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Materiały szkoleniowe (drukowane na szkoleniu stacjonarym, elektroniczne na szkoleniu online)
- Elegancki dyplom ukończenia szkolenia

Warunki techniczne

W celu udziału w szkoleniach online konieczne jest spełnienie minimalnych wymagań sprzętowych i odpowiednie łącze internetowe.

- Komputer z połączeniem internetowym
- Głośniki i mikrofon lub zestaw słuchawkowy z mikrofonem
- Kamera internetowa

Podczas wydarzeń live takich jak szkolenia i webinary korzystamy z platformy Zoom i wirtualnej tablicy Mural.

Przed dołączeniem do spotkania należy ściągnąć oprogramowanie klienta Zoom.us i przetestować jego działanie.

UWAGA:

W przypadku braku możliwości instalacji desktopowej wersji Zooma do spotkania można też dołączyć przez przeglądarkę.

Kontakt



Kinga Szniak

E-mail info@qagile.pl

Telefon (+48) 513 701 073