



Adminis Sp. z o.o.

★★★★★ 4,9 / 5

1 967 ocen

Stres w edukacji wczesnodziecięcej: mechanizmy, regulacja i eco-ergonomia pracy

Numer usługi 2025/08/18/27513/2943671

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 23.08.2025 do 23.08.2025

885,60 PLN brutto

720,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	kadra pedagogiczno-opiekuńcza i administracyjna przedszkola „Jarzębinka”
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	22-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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

Uczestnik rozumie mechanizmy stresu (eustres/dystres; reakcja fizjologiczna i psychologiczna) i potrafi regulować napięcie poprzez pracę z przekonaniem oraz pracę z ciałem (techniki oddechowe, relaksacyjne, trening Jacobsona). Wdraża w swojej sali eco-ergonomię (element komponentu ekologicznego): zasady ograniczania bodźców środowiskowych (hałas, światło, mikro-ruch, wietrzeń), które obniżają poziom pobudzenia i wspierają dobrostan zespołu i dzieci.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza Uczestnik: definiuje eustres i dystres oraz wyjaśnia, po co w życiu jest stres; opisuje przebieg reakcji stresowej (składniki fizjologiczne i psychologiczne) i typowe objawy; zna założenia i przeciwwskazania do treningu Jacobsona. Umiejętności Uczestnik: rozpoznaje myśli-zapalniki i formułuje dla nich alternatywy poznawcze (restrukturyzacja); przeprowadza 2 techniki oddechowe (np. przeponowy, 4-6) ≥ 2 min każda; wykonuje skróconą sekwencję relaksacji progresywnej Jacobsona (10–12 min). Kompetencje (komponent ekologiczny) Uczestnik: stosuje „5 zasad eco-ergonomii redukcji stresu” w swojej sali/na stanowisku: Ekologia dźwięku – łagodny ton głosu, sygnały ciszy dla grupy, ograniczanie hałaśliwych bodźców; Światło – maksymalizacja światła dziennego, unikanie oślepienia, ciepłe światło popołudniu; Mikro-ruch – krótkie przerwy ruchowe (ok. 2 min) co 45–60 min; Wietrzenie/jakość powietrza – krótkie przewietrzanie między blokami aktywności; Zielone mikro-pauzy – krótki kontakt z rośliną/kolorem zielonym, patrzenie w dal. wybiera 1–2 zasady do natychmiastowego wdrożenia „od jutra” i potrafi uzasadnić ich wpływ na obniżenie pobudzenia.	test końcowy (min. 60% poprawnych). mini-quiz (5 pytań) z zasad eco-ergonomii (wynik $\geq 60\%$), obserwacja wykonania technik w warunkach symulowanych	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Wywiad swobodny

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

Czym jest stres? Dobry i zły stres. Po co nam stres w życiu i pracy z dziećmi.

Rezultat: odróżnia sytuacje mobilizujące od obciążających.

Reakcja stresowa – fizjologia i psychologia. Co się dzieje w organizmie i myślach; sygnały z ciała.

Rezultat: łączy objawy ze składowymi reakcjami.

Praca z przekonaniami I. Rozpoznawanie **myśli-zapalników**.

Rezultat: lista własnych zapalników w kontekście pracy w placówce.

Praca z przekonaniami II. Formułowanie **alternatyw poznawczych**.

Rezultat: 2 konstruktywne alternatywy dla wybranego zapalnika.

Techniki oddechowe. Oddech przeponowy i 4-6; bezpieczeństwo praktyki.

Rezultat: dwa 2-minutowe protokoły „na miejscu”.

Techniki relaksacyjne: Jacobson. Sekwencja napięcie–rozluźnienie (wersja skrócona).

Rezultat: opanowanie sekwencji 10–12 min.

Eco-ergonomia w regulacji stresu (komponent ekologiczny). Hałas/akustyka, światło, mikro-ruch, wietrzenie, „zielone mikro-pauzy”.

Rezultat: opanowuje „5 zasad eco-ergonomii” i wybiera 2 do natychmiastowego wdrożenia, uzasadniając ich wpływ na obniżenie pobudzenia.

Podsumowanie i walidacja.

Rezultat: zalicza test wiedzy, wykonuje zadanie praktyczne „5/5” (poprawnie stosuje ≥ 4 z 5 zasad eco-ergonomii w aranżacji sali), wypełnia mini-quiz ($\geq 60\%$) i samoocenę napięcia pre/post;

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Walidacja usługi szkoleniowej	-	23-08-2025	08:00	15:15	07:15
2 z 12 Czym jest stres. Dobry i zły stres (+ pre-test 10' w ramach bloku)	Ewa Brach-Pogoda	23-08-2025	08:00	08:45	00:45
3 z 12 Reakcja fizjologiczna i psychologiczna stresu	Ewa Brach-Pogoda	23-08-2025	08:45	09:30	00:45
4 z 12 Przerwa kawowa	Ewa Brach-Pogoda	23-08-2025	09:30	09:45	00:15
5 z 12 Praca z przekonaniami I: myśli-zapalniki	Ewa Brach-Pogoda	23-08-2025	09:45	10:30	00:45
6 z 12 Praca z przekonaniami II: alternatywy poznawcze	Ewa Brach-Pogoda	23-08-2025	10:30	11:15	00:45
7 z 12 Przerwa kawowa	Ewa Brach-Pogoda	23-08-2025	11:15	11:30	00:15
8 z 12 Techniki oddechowe	Ewa Brach-Pogoda	23-08-2025	11:30	12:15	00:45
9 z 12 Przerwa lunchowa	Ewa Brach-Pogoda	23-08-2025	12:15	13:00	00:45
10 z 12 Trening relaksacji progresywnej Jacobsona	Ewa Brach-Pogoda	23-08-2025	13:00	13:45	00:45
11 z 12 Eco-ergonomia w regulacji stresu (5 zasad, komponent ekologiczny) – ćwiczenie „5/5”	Ewa Brach-Pogoda	23-08-2025	13:45	14:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 12 Podsumowanie i mini-quiz (≥60%), wybór 2 zasad do wdrożenia (+ post-test 15' w ramach bloku)	Ewa Brach-Pogoda	23-08-2025	14:30	15:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	885,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	720,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ewa Brach-Pogoda

Ewa Brach-Pogoda, mgr psychologii, psycholog stosowany (Uniwersytet Jagielloński), trener biznesu i konsultant HR z ponad 20-letnim doświadczeniem w rozwoju kadr. Certyfikowana w narzędziach Extended DISC®, „Trener i Konsultant Zarządzania” oraz Analiza Transakcyjna 101. Od 2009 r. prowadzi własną firmę szkoleniowo-doradczą, projektując i realizując szkolenia stacjonarne i online, webinary, konsultacje indywidualne oraz sesje Assessment/Development Center. Specjalizuje się w kompetencjach menedżerskich, interpersonalnych oraz komunikacji i współpracy zespołowej. Wcześniej pełniła funkcje HR Managera ds. rozwoju i szkoleń w Grupie Maspex (2005-2009) oraz Specjalisty ds. Szkoleń w Lajkonik Snacks (2009-2011), odpowiadając m.in. za politykę szkoleniową, projekty AC/DC, wdrożenia programów rozwojowych i procesów zmiany organizacyjnej. Karierę zaczynała jako Koordynator ds. Szkoleń w Małopolskiej Agencji Doradczo-Edukacyjnej, gdzie realizowała projekty szkoleń interpersonalnych i wdrożeń systemów zarządzania jakością. Realizowała warsztaty, coaching i projekty HR dla kilkudziesięciu organizacji, m.in. Bank Zachodni WBK, PARP, Urząd Marszałkowski w Krakowie, Pepsico, PZU, UBS PSC, Tauron Dystrybucja, Capgemini, Lufthansa, Black Red White, Bosch Rexroth, PKO BP, Narodowe Centrum Nauki oraz licznych uczelni i firm produkcyjnych. Łączy psychologię i biznes, pomagając liderom budować skuteczne, empatyczne i odporne zespoły.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- e- skrypt: „Regulacja stresu w placówce wczesnodziecięcej” (opis reakcji stresowej; instrukcje technik; zasady eco-ergonomii).
- certyfikat ukończenia (PDF)

Adres

ul. Starowiejska 30
30-698 Kraków
woj. małopolskie

ul. Starowiejska 30, 30-698 Kraków; , projektor 4K, flipchart, recepcja z przekąskami i napojami;
Dostępność - wejście bez barier, toaleta adaptowana;
Bezpłatny parking przy budynku.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Roman Batko

E-mail roman.batko@adminis.com.pl

Telefon (+48) 604 261 998