



FUNDACJA
ROZWÓJ 360

★★★★★ 5,0 / 5

16 ocen

Szkolenie - Zarządzanie stresem

Numer usługi 2025/08/19/185786/2946890

📍 Nowe Miasto Lubawskie / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 20.09.2025 do 21.09.2025

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

176,47 PLN brutto/h

176,47 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do wszystkich, którzy chcą zrozumieć stres i świadomie wykorzystywać go dla polepszania swojego codziennego funkcjonowania.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	19-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	17
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego działania w celu poznania przyczyn stresu w życiu zawodowym i prywatnym, rozpoznawania sygnałów stresu oraz poradzenia sobie ze stresem.

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
Wie jak skutecznie budować odporność psychiczną i zarządzać stresem.	Świadomie analizuje źródła stresu zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatny.	Wywiad swobodny
Stosuje zasady efektywnej rozmowy interpersonalnej.	Rozróżnia i nazywa emocje w relacjach.	Wywiad swobodny
	Stosuje sposoby komunikacji w zależności od typu osobowości.	Wywiad swobodny
	Definiuje potrzeby odbiorcy podczas komunikacji.	Wywiad swobodny
	Stosuje techniki efektywnej komunikacji z nastawieniem na słuchanie, zrozumienie i umiejętne przekazanie informacji zwrotnej.	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

Szkolenie realizowane jest w trybie godzin dydaktycznych: 20 godzin dydaktycznych = 15 godzin zegarowych. Przerwa jest wliczana do godzin szkolenia. FORMA ZAJĘĆ: Praca warsztatowa, Case study, Role - playing, Symulacje, Definicje wypalenia zawodowego i stresu w pracy, Źródła stresu w pracy - czynniki zewnętrzne i wewnętrzne, Budowanie odporności psychicznej - co to jest i dlaczego jest dla nas takie ważne, Motywacja do utrzymania równowagi między pracą a życiem prywatnym. Techniki asertywne i trening rozwiązywania konfliktów. Warsztaty z technik budowania odporności psychicznej, Walidacja.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Zajęcia	Teresa Piontkowska	20-09-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 11 Przerwa	Teresa Piontkowska	20-09-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 11 Zajęcia	Teresa Piontkowska	20-09-2025	11:15	13:45	02:30
4 z 11 Przerwa	Teresa Piontkowska	20-09-2025	13:45	14:00	00:15
5 z 11 Zajęcia	Teresa Piontkowska	20-09-2025	14:00	16:00	02:00
6 z 11 Zajęcia	Teresa Piontkowska	21-09-2025	09:00	11:00	02:00
7 z 11 Przerwa	Teresa Piontkowska	21-09-2025	11:00	11:15	00:15
8 z 11 Zajęcia	Teresa Piontkowska	21-09-2025	11:15	12:30	01:15
9 z 11 Przerwa	Teresa Piontkowska	21-09-2025	12:30	12:45	00:15
10 z 11 Zajęcia	Teresa Piontkowska	21-09-2025	12:45	14:00	01:15
11 z 11 Walidacja	Teresa Piontkowska	21-09-2025	14:00	14:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	176,47 PLN
Koszt osobogodziny netto	176,47 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Teresa Piontkowska

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

materiały w formie cyfrowej

Warunki uczestnictwa

Szkolenie realizowane jest w trybie godzin dydaktycznych: 20 godzin dydaktycznych = 15 godzin zegarowych. Przerwa jest wliczana do godzin szkolenia.

Adres

ul. Grunwaldzka 7
13-300 Nowe Miasto Lubawskie
woj. warmińsko-mazurskie

Kontakt



Teresa Piontkowska

E-mail teresa.piontkowska5667@onet.pl

Telefon (+48) 111 111 111