

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

Numer usługi 2025/08/19/15085/2947876

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
MIROSŁAWA

📍 Grudziądz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 16.01.2026 do 17.01.2026

★★★★★ 4,7 / 5

67 ocen

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie kierowane jest do osób pracujących z ludźmi – w firmach,
– 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

10

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

15-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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.

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	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
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	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
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	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
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	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozpoznaje fazy wypalenia zawodowego oraz wymienia podstawowe strategie profilaktyczne	Wypełnia test refleksyjny „Mój indeks wypalenia” i wskazuje 5 działań ochronnych do wdrożenia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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 jest adresowane do osób, które zauważają u siebie potrzebę zdiagnozowania i rozwijania u siebie odporności psychicznej, doświadczających przeciążenia, stresu lub wypalenia zawodowego. Realizowane będzie w jednej grupie szkoleniowej w formie stacjonarnej. Łączna liczba godzin szkolenia zawiera 16 h dydaktycznych zajęć praktycznych (1 h dydaktyczna = 45 minut). Zajęcia będą miały charakter warsztatowy. Po każdym 2 h zajęć przewidywana jest przerwa -15 minut , nie wliczana do czasu zajęć. Program szkolenia obejmuje następujące zagadnienia :

MODUŁ 1: Neuropsychologia stresu i emocji

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

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.

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: Regulacja emocji i napięcia – narzędzia w praktyce

Cel: Poznanie skutecznych technik samoregulacji emocji i napięcia.

Technika STOP, techniki oddechowe, techniki uziemiania

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.

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 5: Praca z przekonaniem i wewnętrznym krytykiem

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

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 przekonania

MODUŁ 6: Mój plan odporności psychicznej

Cel: Stworzenie indywidualnej strategii rozwoju odporności i redukcji stresu.

Podsumowanie: co wynika z mojego raportu MTQ Plus, emocji, przekonania 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 7: Granice psychiczne i asertywność w pracy

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

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 8: Profil laktacji wypalenia zawodowego

Cel: Rozpoznanie czynników wypalenia i wdrożenie działań prewencyjnych.

Model Maslach: fazy wypalenia (wyczerpanie, depersonalizacja, obniżona skuteczność)

Koszt trwania vs koszt zmiany – narzędzie decyzji

Trójkąt profilu laktacji: Granice – Regeneracja – Autonomia

Ćwiczenie: „Mój indeks wypalenia” – test refleksyjny

Lista 5 działań ochronnych – do wdrożenia od zaraz

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Neuropsychologia stresu i emocji	Anna Ratajska	16-01-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 przerwa	Anna Ratajska	16-01-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 15 Mapa emocji i stresu	Anna Ratajska	16-01-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 15 przerwa	Anna Ratajska	16-01-2026	12:15	12:30	00:15
5 z 15 Regulacja emocji i napięcia – narzędzia w praktyce	Anna Ratajska	16-01-2026	12:30	14:00	01:30
6 z 15 przerwa	Anna Ratajska	16-01-2026	14:00	14:15	00:15
7 z 15 Regulacja emocji i napięcia – narzędzia w praktyce	Anna Ratajska	16-01-2026	14:15	15:45	01:30
8 z 15 Energia i odporność psychiczna w praktyce	Anna Ratajska	17-01-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 przerwa	Anna Ratajska	17-01-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Praca z przekonaniami i wewnętrznym krytykiem	Anna Ratajska	17-01-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 15 przerwa	Anna Ratajska	17-01-2026	12:15	12:30	00:15
12 z 15 Mój plan odporności psychicznej; Granice psychiczne i asertywność w pracy	Anna Ratajska	17-01-2026	12:30	14:00	01:30
13 z 15 przerwa	Anna Ratajska	17-01-2026	14:00	14:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 Profilaktyka wypalenia zawodowego	Anna Ratajska	17-01-2026	14:15	15:00	00:45
15 z 15 podsumowanie szkolenia - walidacja	-	17-01-2026	15:00	15:45	00:45

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: 1



1 z 1

Anna Ratajska

Specjalista psycholog kliniczny, psychoterapeuta, terapeuta uzależnienia od nikotyny, trener umiejętności komunikowania się. Pracownik Psychologicznego Centrum Terapeutyczno-Badawczego przy Szpitalu Uniwersyteckim nr 2 im. dr. Jana Biziela w Bydgoszczy. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła kilkadziesiąt szkoleń z zakresu unikania stresu, wypalenia zawodowego, komunikacji

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

uczestnicy otrzymają materiały do ćwiczeń warsztatowych

Informacje dodatkowe

Szczegółowy harmonogram udostępniony będzie 5 dni przed rozpoczęciem szkolenia.

Adres

Grudziądz 7F

86-300 Grudziądz

woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MIROSŁAWA KACPRZAK

E-mail cn.centrum@gmail.com

Telefon (+48) 513 104 504