

**KINGA KLEJMENT
ACADEMY**

Brak ocen dla tego dostawcy

**Kompleksowe Zarządzanie Stresem,
Budowanie Odporności Psychiczej -
szkolenie**

Numer usługi 2025/08/29/184659/2970048

 zdalna w czasie rzeczywistym Usługa szkoleniowa 8 h 19.04.2026 do 19.04.2026**1 200,00 PLN** brutto

1 200,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie „Kompleksowe Zarządzanie Stresem. Budowanie odporności psychicznej” jest skierowane do wszystkich, którzy doświadczają chronicznego stresu, czują się przeciążeni nadmiarem obowiązków lub chcą proaktywnie dbać o swój dobrostan psychiczny. Jest idealne dla osób, które pragną dogłębnie zrozumieć mechanizmy stresu i opanować szeroki wachlarz strategii radzenia sobie z nim.

- Pracowników i specjalistów na każdym stanowisku, którzy chcą efektywniej funkcjonować w środowisku wysokiej presji.
- Liderów i menedżerów, którzy chcą nie tylko zarządzać własnym stresem, ale także wspierać swój zespół w budowaniu odporności i zdrowej atmosfery pracy.
- Przedsiębiorców i freelancerów, dla których zarządzanie stresem jest kluczowe dla uniknięcia wypalenia zawodowego i utrzymania długoterminowej efektywności.
- Osób poszukujących głębszej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym i pragnących poprawić jakość swojego życia.
- Każdego, kto chce zbudować trwałą odporność psychiczną.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

13-03-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

8

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia „Kompleksowe Zarządzanie Stressem, Budowanie Odporności Psychicznej” jest przygotowanie uczestników do rozpoznawania źródeł i objawów stresu, stosowania skutecznych technik jego redukcji, zarządzania emocjami w sytuacjach stresowych oraz wdrażania strategii długoterminowych w celu budowania odporności psychicznej i utrzymania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje mechanizmy fizjologiczne i psychologiczne stresu	Wskazuje minimum trzy objawy stresu fizycznego i psychicznego; wyjaśnia różnicę między eustresem a dystresem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje minimum dwa sposoby zastosowania uważności w pracy lub w życiu prywatnym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje proces zmiany perspektywy w podanym przykładzie sytuacji stresowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje techniki restrukturyzacji poznawczej do zmiany negatywnych wzorców myślowych	Definiuje pojęcie odporności psychicznej i jej kluczowe elementy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje minimum trzy czynniki wpływające na odporność psychiczną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje techniki oddechowe i relaksacyjne w celu redukcji stresu	Zna techniki oddechowe i ich przebieg	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje co najmniej trzy strategie regulacji emocji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje minimum trzy konkretne działania wspierające równowagę praca–życie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje metody i sposoby tworzenia planu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyznacza indywidualny plan zarządzania stresem		

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

Moduł 1: Zrozumieć Stres i Jego Wpływ

- Czym jest stres? Mechanizmy fizjologiczne i psychologiczne.
- Eustres vs. Dystres: Kiedy stres jest naszym sprzymierzeńcem, a kiedy wrogiem?
- Indywidualne źródła stresu: Rozpoznawanie triggerów w życiu zawodowym i osobistym.
- Sygnały stresu: Jak ciało i umysł komunikują przeciążenie.
- Ćwiczenie: Mapowanie własnych źródeł i objawów stresu.

Moduł 2: Praktyczne Techniki Redukcji Stresu

- Techniki oddechowe: Szybkie i skuteczne metody na obniżenie poziomu stresu.
- Relaksacja progresywna Jacobsona: Głębokie rozluźnienie ciała.
- Wprowadzenie do uważności (mindfulness): Skupienie na chwili obecnej i redukcja gąsienicy myśli.
- Wizualizacja i techniki afirmacyjne: Tworzenie wewnętrznego spokoju.
- Ćwiczenia: Praktyka wybranych technik relaksacyjnych w czasie rzeczywistym.

Przerwa obiadowa

Moduł 3: Zarządzanie Emocjami i Myślami w Stresie

- Rola myśli w generowaniu stresu: Jak nasze przekonania wpływają na reakcje.
- Techniki restrukturyzacji poznawczej: Zmiana negatywnych wzorców myślowych.
- Zarządzanie trudnymi emocjami: Akceptacja, ekspresja i regulacja.
- Asertywność jako narzędzie radzenia sobie ze stresem interpersonalnym (krótkie nawiązanie do wcześniejszych warsztatów).
- Ćwiczenie: Analiza trudnych sytuacji i praktyka zmiany perspektywy.

Moduł 4: Budowanie Odporności Psychiczej i Strategie Długoterminowe

- Czym jest odporność psychiczna (resilience)? Kluczowe elementy i jak ją rozwijać.
- Strategie zarządzania energią: Jak dbać o zasoby fizyczne i psychiczne.
- Work-life balance: Praktyczne kroki do osiągnięcia równowagi.
- Wyznaczanie realistycznych celów i priorytetów jako prewencja stresu (nawiązanie do zarządzania czasem).
- Rola wsparcia społecznego i budowania zdrowych relacji.
- Tworzenie spersonalizowanego planu zarządzania stresem i budowania odporności: Konkretnie kroki do wdrożenia.
- Sesja pytań i odpowiedzi, podsumowanie.

Moduł 5: Walidacja - egzamin - test wiedzy

Szkolenie trwa 10 godzin dydaktycznych, godzina dydaktyczna trwa 45 minut, w tym 7 godzin teoretycznych i 2 godziny praktyczne.

Szkolenie realizowane jest dla całej grupy uczestników szkolenia. Realizacja ćwiczeń w grupach 2, 3 lub 4 osobowych, w zależności od ćwiczenia praktycznego.

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu głównego:

Po zakończeniu szkolenia przewidziana jest walidacja nabytej wiedzy w postaci jednego testu teoretycznego jednokrotnego wyboru (ABCD), którego wynik generowany jest automatycznie.

Warunkiem zaliczenia szkolenia jest uzyskanie co najmniej 80% poprawnych odpowiedzi.

Z przyczyn niezależnych od Wykonawcy (np. losowych) harmonogram szkolenia może zostać nieznacznie zmieniony. Wszystkie informacje dostępne w jednostce szkolącej zostaną przekazane Operatorowi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Moduł 1: Zrozumieć Stres i Jego Wpływ - rozmowa na żywo, ćwiczenie	-	19-04-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 7 Moduł 2: Praktyczne Techniki Redukcji Stresu - rozmowa na żywo, ćwiczenie	-	19-04-2026	11:30	13:00	01:30
3 z 7 Przerwa obiadowa	-	19-04-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 7 Moduł 3: Zarządzanie Emocjami i Myślami w Stresie - rozmowa na żywo, ćwiczenie	-	19-04-2026	13:30	15:30	02:00
5 z 7 Przerwa	-	19-04-2026	15:30	15:45	00:15
6 z 7 Moduł 4: Budowanie Odporności Psychiczej i Strategie Długoterminowe - rozmowa na żywo, praca indywidualna	-	19-04-2026	15:45	17:45	02:00
7 z 7 Walidacja - egzamin - test teoretyczny	-	19-04-2026	17:45	18:15	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia uczestnik otrzymuje autorskie materiały szkoleniowe (w formie elektronicznej):

- konspekty tematyczne,
- zestawy ćwiczeń

Warunki techniczne

Forma szkolenia: Online, na żywo, z interaktywnym udziałem Trenerki.

Platforma: Profesjonalna platforma wideokonferencyjna (np. Zoom), zapewniająca stabilność i komfort komunikacji.

Minimalne wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2GB pamięci RAM (lub 4-rdzeniowy)

System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10) Mac wersja 10.13,

Przeglądarka internetowa GOOGLE Chrome, Mozilla,Firefox

Stale łącze internetowe o prędkości 1,5 mbps, kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki,(ZOOM współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami).Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do szkolenia.

Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika projektu przed szkoleniem. Uczestnik szkolenia każdorazowo przed zajęciami grupowymi otrzymuje zaproszenie na spotkanie on-line.

Kontakt



Kinga Klejment

E-mail kklejment11@gmail.com

Telefon (+48) 514 112 159