Możliwość dofinansowania

KINGA KLEJMENT ACADEMY

Brak ocen dla tego dostawcy

Kompleksowe Zarządzanie Stresem: Od Rozpoznania do Budowania Odporności Psychicznej

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” 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

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

Celem szkolenia „Kompleksowe Zarządzanie Stresem: Od Rozpoznania do Budowania 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
Charakteryzuje mechanizmy fizjologiczne i psychologiczne stresu	Wymienia minimum trzy objawy stresu fizycznego i psychicznego; wyjaśnia różnicę między eustresem a dystresem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje główne źródła stresu w życiu zawodowym i prywatnym	Wskazuje co najmniej trzy osobiste źródła stresu i przypisuje im odpowiednie sytuacje wyzwalające	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki oddechowe i relaksacyjne w celu redukcji stresu	Dobiera właściwą technikę relaksacyjną do określonej sytuacji; opisuje jej przebieg	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wdraża elementy uważności (mindfulness) do codziennego funkcjonowania	Wskazuje minimum dwa sposoby zastosowania uważności w pracy lub w życiu prywatnym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki restrukturyzacji poznawczej do zmiany negatywnych wzorców myślowych	Opisuje proces zmiany perspektywy w podanym przykładzie sytuacji stresowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zarządza emocjami w sytuacjach stresowych	Wymienia co najmniej trzy strategie regulacji emocji i dopasowuje je do kontekstu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia pojęcie odporności psychicznej i jej kluczowe elementy	Wskazuje minimum trzy czynniki wpływające na odporność psychiczną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje działania w zakresie work-life balance	Opracowuje minimum trzy konkretne działania wspierające równowagę praca–życie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Tworzy indywidualny plan zarządzania stresem	Przedstawia plan zawierający co najmniej trzy techniki dopasowane do własnych potrzeb	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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 gonitwy 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 Psychicznej 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: Konkretne kroki do wdrożenia.

● Sesja pytań i odpowiedzi, podsumowanie.

Moduł 5: Walidacja - egzamin - test wiedzy

Szkolenie trwa 8 godzin dydaktycznych, godzina dydaktyczna trwa 45 minut. Podany czas nie uwzględnia przerw, ponieważ godziny dydaktyczne są liczone jako jednostki czystej nauki.

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: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Moduł 1: Zrozumieć Stres i Jego Wpływ	-	19-04-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 5 Moduł 2: Praktyczne Techniki Redukcji Stresu	-	19-04-2026	11:30	13:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 5 Moduł 3: Zarządzanie Emocjami i Myślami w Stresie	-	19-04-2026	13:30	15:00	01:30
4 z 5 Moduł 4: Budowanie Odporności Psychicznej i Strategie Długoterminowe	-	19-04-2026	15:00	17:30	02:30
5 z 5 Walidacja - egzamin - test wiedzy	-	19-04-2026	17:30	18:00	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

Szkolenie ma charakter intensywnego, interaktywnego warsztatu online. Oprócz krótkich wprowadzeń teoretycznych, program opiera się na:

● Dynamicznych dyskusjach grupowych i wymianie doświadczeń.

● Praktycznych ćwiczeniach i symulacjach, które pozwalają od razu zastosować zdobytą wiedzę.

● Analizie przypadków z życia zawodowego i osobistego.

● Sesjach Q&A z Trenerką.

● Indywidualnej pracy nad własnym planem rozwoju i wdrażania strategii.

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 (lun 4-rdzeniowy)

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

Przeglądarka internetowa GOOGLE Chrome, Mozilla,Firefox

Stałe 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