

**Warsztat antystresowy w oparciu o techniki Mindfulness**

Numer usługi 2025/09/04/146960/2984973

**2 600,00 PLN** brutto

2 600,00 PLN netto

108,33 PLN brutto/h

108,33 PLN netto/h

INSTYTUT  
AKTYWNOŚCI  
ZAWODOWEJ  
SPÓŁKA Z  
OGRAŃCZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Elbląg / stacjonarna  
🏠 Usługa szkoleniowa  
🕒 24 h  
📅 11.09.2025 do 13.09.2025

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                    |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | Pracownicy przedsiębiorstwa.                       |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 6                                                  |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 12                                                 |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 10-09-2025                                         |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna                                        |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 24                                                 |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna                 |

## Cel

### Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do:

- samodzielnego radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy,
- koncentrowania uwagi na wykonywanym zadaniu,
- efektywnego komunikowania się ze współpracownikami,
- umiejętnego kontrolowania własnych myśli oraz emocji,
- uważnego wykonywania zadań w miejscu pracy.

# Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                 | Kryteria weryfikacji                                                                            | Metoda walidacji                    |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| radzenie sobie ze stresem w miejscu pracy          | Uczestnik prawidłowo proponuje jak reagować na sytuacje stresujące                              | Wywiad swobodny                     |
| koncentrowanie uwagi na wykonywanym zadaniu        | Pracownik potrafi opisać w jaki sposób koncentrować uwagę                                       | Wywiad swobodny                     |
| efektywne komunikowanie się ze współpracownikami   | Uczestnik zna metody deeskalacji emocji w procesie komunikacji                                  | Wywiad swobodny                     |
| umiejętne kontrolowanie własnych myśli oraz emocji | Uczestnik wskazuje w jaki sposób w różnych sytuacjach zapanować nad własnymi myślami i emocjami | Wywiad swobodny                     |
| uważne wykonywanie zadań w miejscu pracy           | Uczestnik prawidłowo reaguje na sytuacje stresujące wytwarzane w toku ćwiczeń                   | Obserwacja w warunkach symulowanych |

## 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

### Dzień 1: Oswajanie myśli i emocji:

1. Życie na autopilocie a uważność:
2. Zrozumienie lęku i stresu;
3. Uważność, jako terapia lęku i stresu;
4. Uważność, jako terapia jako narzędzie dobrej komunikacji;

5. Uważność, jako terapia poczucia własnej wartości;
6. Uważność, jako narzędzie efektywnej pracy;
7. Świadomość, narzędzie budowania własnej uważności - ćwiczenia.

#### Dzień 2: Uważność w życiu codziennym:

1. 1. Konflikt małżeński;
2. Podróż samolotem;
3. Chamska ekspedientka;
4. Deszcz;
5. Niegrzeczne dziecko;
6. Atrakcyjna promocja w sklepie;
7. Choroba i śmierć osoby bliskiej;

#### Dzień 3: Uważność w pracy:

1. 1. Awans kolegi;
2. Złośliwy współpracownik;
3. Poczucie sensu w pracy;
4. Nierealny termin zamówienia;
5. Kilka zadań na raz;
6. Utrata pracy.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 39

| Przedmiot / temat zajęć                                          | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 39 Uważność, jako terapia, jako narzędzie dobrej komunikacji | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 11-09-2025            | 08:00               | 08:45               | 00:45         |
| 2 z 39 Zrozumienie lęku i stresu                                 | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 11-09-2025            | 08:45               | 09:30               | 00:45         |
| 3 z 39 15minutowa przerwa                                        | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 11-09-2025            | 09:30               | 09:45               | 00:15         |
| 4 z 39 Uważność, jako terapia lęku i stresu                      | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 11-09-2025            | 09:45               | 10:30               | 00:45         |
| 5 z 39 Uważność, jako terapia lęku i stresu (ciąg dalszy)        | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 11-09-2025            | 10:30               | 11:15               | 00:45         |
| 6 z 39 15minutowa przerwa                                        | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 11-09-2025            | 11:15               | 11:30               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                 | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>7 z 39</b> Uważność, jako terapia, jako narzędzie dobrej komunikacji | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 11-09-2025            | 11:30               | 12:15               | 00:45         |
| <b>8 z 39</b> Uważność, jako terapia poczucia własnej wartości          | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 11-09-2025            | 12:15               | 13:00               | 00:45         |
| <b>9 z 39</b> 30minutowa przerwa obiadowa                               | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 11-09-2025            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |
| <b>10 z 39</b> Uważność, jako narzędzie efektywnej pracy                | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 11-09-2025            | 13:30               | 14:15               | 00:45         |
| <b>11 z 39</b> Uważność, jako narzędzie do budowania własnej uważności  | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 11-09-2025            | 14:15               | 15:00               | 00:45         |
| <b>12 z 39</b> 15minutowa przerwa                                       | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 11-09-2025            | 15:00               | 15:15               | 00:15         |
| <b>13 z 39</b> Świadomość, narzędzie budowania własnej uważności        | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 11-09-2025            | 15:15               | 16:00               | 00:45         |
| <b>14 z 39</b> Konflikt małżeński                                       | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 12-09-2025            | 08:00               | 08:45               | 00:45         |
| <b>15 z 39</b> Konflikt małżeński (ciąg dalszy)                         | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 12-09-2025            | 08:45               | 09:30               | 00:45         |
| <b>16 z 39</b> 15minutowa przerwa                                       | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 12-09-2025            | 09:30               | 09:45               | 00:15         |
| <b>17 z 39</b> Podróż samolotem                                         | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 12-09-2025            | 09:45               | 10:30               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                               | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 18 z 39 Chamska ekspedientka                          | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 12-09-2025            | 10:30               | 11:15               | 00:45         |
| 19 z 39 15minutowa przerwa                            | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 12-09-2025            | 11:15               | 11:30               | 00:15         |
| 20 z 39 Deszcz                                        | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 12-09-2025            | 11:30               | 12:15               | 00:45         |
| 21 z 39 Niegrzeczne dziecko                           | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 12-09-2025            | 12:15               | 13:00               | 00:45         |
| 22 z 39 30minutowa przerwa obiadowa                   | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 12-09-2025            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |
| 23 z 39 Atrakcyjna promocja w sklepie                 | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 12-09-2025            | 13:30               | 14:15               | 00:45         |
| 24 z 39 Choroba i śmierć osoby bliskiej               | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 12-09-2025            | 14:15               | 15:00               | 00:45         |
| 25 z 39 15 minutowa przerwa                           | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 12-09-2025            | 15:00               | 15:15               | 00:15         |
| 26 z 39 Choroba i śmierć osoby bliskiej (ciąg dalszy) | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 12-09-2025            | 15:15               | 16:00               | 00:45         |
| 27 z 39 Awans kolegi                                  | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 13-09-2025            | 08:00               | 08:45               | 00:45         |
| 28 z 39 Złośliwy współpracownik                       | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 13-09-2025            | 08:45               | 09:30               | 00:45         |
| 29 z 39 15minutowa przerwa                            | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 13-09-2025            | 09:30               | 09:45               | 00:15         |
| 30 z 39 Złośliwy współpracownik (ciąg dalszy)         | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 13-09-2025            | 09:45               | 10:30               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                  | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>31 z 39</b> Poczucie sensu w pracy                    | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 13-09-2025            | 10:30               | 11:15               | 00:45         |
| <b>32 z 39</b><br>15minutowa przerwa                     | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 13-09-2025            | 11:15               | 11:30               | 00:15         |
| <b>33 z 39</b> Nierealny termin zamówienia               | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 13-09-2025            | 11:30               | 12:15               | 00:45         |
| <b>34 z 39</b> Nierealny termin zamówienia (ciąg dalszy) | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 13-09-2025            | 12:15               | 13:00               | 00:45         |
| <b>35 z 39</b><br>30minutowa przerwa obiadowa            | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 13-09-2025            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |
| <b>36 z 39</b> Kilka zadań naraz                         | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 13-09-2025            | 13:30               | 14:15               | 00:45         |
| <b>37 z 39</b> Kilka zadań naraz (ciąg dalszy)           | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 13-09-2025            | 14:15               | 15:00               | 00:45         |
| <b>38 z 39</b><br>15minutowa przerwa                     | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 13-09-2025            | 15:00               | 15:15               | 00:15         |
| <b>39 z 39</b> Utrata pracy                              | PAWEŁ CZAPLIŃSKI | 13-09-2025            | 15:15               | 16:00               | 00:45         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 600,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 600,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 108,33 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### PAWEŁ CZAPLIŃSKI

Absolwent prawa, socjologii oraz podyplomowych studiów Prawo pracy na Uniwersytecie Gdańskim oraz Podatki i doradztwo podatkowe w Wyższej Szkole Bankowej w Gdańsku, mentor i trener uważności. Ekspert w dziedzinie przepisów o pomocy publicznej oraz rehabilitacji zawodowej osób niepełnosprawnych. Posiada piętnastoletnie doświadczenie w doradzaniu pracodawcom zatrudniającym osoby z niepełnosprawnościami. Doświadczony szkoleniowiec oraz autor wielu publikacji w Gazecie Podatkowej dotyczących zatrudniania Osób z Niepełnosprawnościami.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Każdy uczestnik otrzyma materiały w formie elektronicznej na nośniku PENDRIVE.

### Informacje dodatkowe

1. Weryfikacja obecności uczestników na szkoleniu nastąpi na podstawie list obecności.
2. Liczba godzin usługi została przedstawiona w wymiarze godzin dydaktycznych.
3. Przewidziane są również krótkie przerwy między zajęciami, które wliczają się do godzin szkolenia.
4. Czas poświęcony na walidację efektów uczenia nie wlicza się do godzin szkolenia.

## Adres

ul. Żuławska 2  
82-300 Elbląg  
woj. warmińsko-mazurskie

## Kontakt



### Marta Sienko

**E-mail** m.sienko@faz.org.pl

**Telefon** (+48) 570 960 090