



Argemonia.pl Sp. z  
o.o.

★★★★★ 4,9 / 5

72 oceny

## Opanuj stres w życiu zawodowym i prywatnym.

Numer usługi 2025/10/12/158561/3073089

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 13:00 h

📅 08.06.2026 do 09.06.2026

2 600,00 PLN brutto

2 600,00 PLN netto

200,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

### Grupa docelowa usługi

Warsztatowe szkolenie dla osób indywidualnych, pracowników, którzy chcą poznać narzędzia pomagające obniżyć napięcie, zarządzać stresem i działać efektywnie w sytuacjach jego wystąpienia. Dla osób, którym zależy, by dopasowywać różne aspekty swojej osobowości do wciąż zmieniających się okoliczności i efektywnie gospodarować swoją pracą.

Uczestnik usługi pozna teorie i narzędzia, które pozwolą mu zrozumieć procesy i schematy zachodzące w jego codziennym funkcjonowaniu w sytuacjach stresujących i trudnych.

Skutecznie przełoży się to na sferę zawodową, ale również prywatną.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

07-06-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

13

### 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

Usługa "Opanuj stres w życiu zawodowym i prywatnym" przygotowuje uczestnika do samodzielnego rozpoznawania, zarządzania oraz radzenia sobie ze stresem, poprzez poznanie i wprowadzenie do codziennego funkcjonowania narzędzi służących obniżeniu odczuwanego napięcia i wzrostu kompetencji w zakresie radzenia sobie z nim.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia po jego ukończeniu rozpoznaje oznaki stresu u siebie i innych.	Rozpoznaje objawy emocjonalne, poznawcze, behawioralne i fizjologiczne stresu.	Wywiad swobodny
	Rozpoznaje swoje zachowania i myśli, które wskazują na odczuwanie dystresu.	Wywiad swobodny
	Zauważa objawy napięcia emocjonalnego u swoich współpracowników.	Wywiad swobodny
Po ukończeniu szkolenia jego uczestnik radzi sobie z napięciem odczuwanym w życiu zawodowym i osobistym.	Definiuje swoje strategie radzenia sobie ze stresem.	Wywiad swobodny
	Rozpoznaje techniki antystresowe i wie kiedy je wykorzystywać.	Wywiad swobodny
	W sytuacjach stresujących wykorzystuje poznane techniki antystresowe (w tym: z zakresu relaksacji, przeformułowania myśli, pracy z wewnętrznym krytykiem itp.).	Wywiad swobodny
	Nabytą wiedzę i umiejętności wykorzystuje także w życiu osobistym.	Wywiad swobodny
Uczestnik zarządza stresem na swoim stanowisku pracy, podnosząc jej efektywność.	Uczestnik rozpoznaje i nazywa stresory najczęściej występujące w jego życiu zawodowym.	Wywiad swobodny
	Ogranicza występowanie stresorów, na które ma wpływ.	Wywiad swobodny
	Buduje schematy radzenia sobie ze stresorami, których nie może wyeliminować.	Wywiad swobodny
	Tworzy mapy występowania stresorów w swoim zespole.	Wywiad swobodny
	Komunikuje się w stresie ze swoim zespołem w sposób asertywny.	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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

Usługa "Opanuj stres w życiu zawodowym i prywatnym" oferuje uczestnikom kompleksowe poznanie definicji, czynników i stresorów w życiu zawodowym i prywatnym. , zapewnia przestrzeń do warsztatowego sprawdzenia nowo-nabytych kompetencji i pozwala holistycznie spojrzeć na siebie i innych, zarówno w perspektywie życia zawodowego, jak i prywatnego. Jeżeli cenisz sobie pracę w zespole i zależy Ci na wydajności i realizowaniu potencjału Twojego zespołu - to dwudniowe szkolenie jest dla Ciebie.

Szkolenie ma formę warsztatów, dyskusji moderowanych, pracy indywidualnej, pracy w mniejszych zespołach, prezentacji technik relaksacyjnych.

Program usługi szkoleniowej obejmuje część teoretyczną oraz część warsztatową (połączone ze sobą bloki tematyczne).

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych. Przewidziane są przerwy dla uczestników szkolenia i trenera wg potrzeb grupy. **Przerwy wliczone są w czas trwania szkolenia.**

Dzień pierwszy:

- Agenda szkolenia oraz przeprowadzenie pre-testu.
- Test badania poziomu stresu aktualnego na bazie skali Holmesa i Rahe'a.
- Dyskusja moderowana: kiedy najczęściej stresują się w pracy? Czym jest dla mnie stres?
- Wykład: stres w miejscu pracy – najczęstsze źródła stresorów.
- Warsztat: poszukiwanie własnych źródeł (stresorów).
- Wykład: zarządzanie stresem, sposoby radzenia sobie ze stresem i nazywanie stresorów.
- Warsztat: techniki antystresowe, podwyższenie stresu, obniżenie stresu
- Wykład: efekty stresu długotrwałego, mapowanie przyczyn stresu
- Warsztat: stres w miejscu pracy (mapowanie przyczyn stresu: indywidualnego i grupowego)

Dzień drugi:

- Warsztat: rozpoznawanie własnych strategii radzenia sobie ze stresem
- Wykład: podstawy komunikacji asertywnej w zespole, ważność i uwaga skupiona na celach zespołu pracowników.
- Warsztat: techniki komunikacji asertywnej, racjonalizacja emocji, zasady komunikacji w stresie.
- Wykład: stres i komunikacja asertywna. Praktyczne łączenie i sposoby komunikacji.
- Warsztat: techniki wzmacniania procesu komunikowania się w grupie pracowników w sytuacjach stresowych.
- Dyskusja moderowana: podsumowanie zasad wypracowanych przez grupę w zakresie radzenia sobie ze stresem, niwelowania poziomu stresu indywidualnego i grupowego, komunikacji asertywnej.
- Podsumowanie szkolenia przez trenera oraz przeprowadzenie post-testu.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

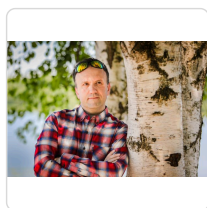
## Cennik

### 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	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### PIOTR MELLER

Od 20 lat zawodowo związany jest z branżą zarządzania zasobami ludzkimi. Przez 15 lat pracował w największych międzynarodowych korporacjach zajmujących się rekrutacją, outsourcingiem, pracą tymczasowa i szkoleniami.

Od 5 lat pracuje na własny rachunek w branży rekrutacji i szkoleń. Specjalizuje się w zagadnieniach obsługi Klienta, sprzedaży, budowaniem zespołów i zarządzaniem zespołami, komunikacji w firmie. To w tych obszarach doradza i szkoli organizacje, z którymi pracuje. Drugą specjalizacją jest rekrutacja kadry wykwalifikowanej. Głównie są to: Pracownicy administracyjni, obsługi klienta, handlowcy, menadżerowie, specjaliści. W myśl zasady, że największym kapitałem w firmie jest jej kadra pracownicza. Certyfikowany trener persolog® w dwóch zagadnieniach: Profil osobowości, Profil stresu. Z wykształcenia wyższego socjolog, skończył szkołę podyplomową z Zarządzania Zasobami Ludzkimi oraz BHP. Certyfikowany trener z tematyki dynamika stresu, profile osobowościowe, zarządzanie czasem. Ukończył Akademię Managera, w trakcie studiów MBA z zakresu Zarządzania Przedsiębiorstwami. W ostatnich 24 miesiącach przeprowadził 360h szkoleń z zakresu stresu, profili osobowościowych.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje podręcznik oraz notatnik.

---

## Warunki uczestnictwa

Na szkolenie będą kwalifikowane tylko osoby, które spełniają warunki zwolnienia z VAT - tj. osoby, które otrzymały dofinansowanie w ramach naboru i projektu FESL.06.06 oraz inne.

Szkolenie podlega zwolnieniu z vat na podstawie art. 43 ust 1 pkt 29 c ustawy o podatku od towarów i usług i usług

## Informacje dodatkowe

*W cenę szkolenia wliczona jest cena walidacji.*

## Adres

ul. Chorzowska 108  
40-101 Katowice  
woj. śląskie

Argemonia.pl sp. z o.o.  
ul. Chorzowska 108  
40-101 Katowice  
Bud. B

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Dominika Meller**

**E-mail** [d.meller@argemonia.pl](mailto:d.meller@argemonia.pl)

**Telefon** (+48) 502 319 924