



BIURO
RACHUNKOWE
BIUREX SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5
951 ocen

Optimalizacja efektywności zawodowej w Erze Cyfrowej: Techniki zapobiegające wyczerpaniu zawodowemu, zarządzanie stresem, strategie motywacyjne oraz wpływ cyfryzacji na strategie sprzedaży

Numer usługi 2025/10/16/16236/3082459

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 09.02.2026 do 10.02.2026

2 840,00 PLN brutto
2 840,00 PLN netto
177,50 PLN brutto/h
177,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Sprzedaż
Grupa docelowa usługi	• Przedsiębiorcy, członkowie zarządów, • Menadżerowie i dyrektorzy odpowiedzialni za rozwój, obsługę klienta i rozwój relacji z klientem z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych, • Wszyscy pracownicy chcący poszerzyć swoje umiejętności, • Właściciele firm, kadra menagerska, • Osoby odpowiedzialne za innowacje i rozwój w przedsiębiorstwach, które prowadzą do wprowadzenia informacji na temat najnowszych trendów • Szkolenie jest dostępne dla wszystkich zainteresowanych - bez względu na poziom doświadczenia w danej dziedzinie. Wierzymy, że każdy uczestnik będzie miał okazję pogłębić swoją wiedzę.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	08-02-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
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 „Optymalizacja efektywności zawodowej w Erze Cyfrowej: Techniki zapobiegające wyczerpaniu zawodowemu, zarządzanie stresem, strategie motywacyjne oraz wpływ cyfryzacji na strategie sprzedaży” przygotowuje uczestników do nabycia wiedzy i umiejętności praktycznych w zakresie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, zarządzania stresem i motywacją oraz wykorzystania narzędzi cyfrowych w celu zwiększenia efektywności pracy, dobrostanu psychicznego i skuteczności sprzedaży

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza : Identyfikuje sytuacje stresujące w pracy	Wiedza : rozróżnia definicję stresu, ocenia jakie sytuacje stresujące mogą występować w jego pracy rozróżnia, jak zrozumieć siebie i swoich współpracowników, kontroluje sposoby budowania relacji i radzenia sobie ze stresem w niesprzyjających sytuacjach.	Test teoretyczny
Umiejętności : Zauważa wpływ emocji na zachowanie	rozróżnia umiejętności dostrzegania jak stres wpływa na jego pracę oraz jakie konsekwencje w zachowaniu i psychicznie może powodować definiuje emocje, które towarzyszą sytuacjom trudnym, rozróżnia mechanizmy obronne występujące w trudnych sytuacjach	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kompetencje : Kontrola emocji związanych z lękiem ,strachem.	Kompetencje kontroluje negatywne konsekwencje stresu. planuje gdzie może szukać ewentualnej pomocy	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

1 – Część teoretyczna:

- Mechanizm stresu i jego czynniki oraz możliwości wpływania na stres w erze cyfrowej § Sposoby i style radzenia sobie ze stresem. Rozpoznawanie
- Objawy stresu i rodzaje stresu, autodiagnoza poziomu stresu własnych zasobów radzenia sobie ze stresem w erze cyfrowej
- Strategie motywacyjne dostosowane do środowiska cyfrowego. Nowoczesne narzędzia sprzedażowe w erze cyfrowej § Stres wywołany niewłaściwą komunikacją interpersonalną
- Wyzwania związane ze stresem w erze cyfrowej
- Różnica między lękiem a strachem, kiedy mówimy o lęku, a kiedy o panice

2 – Część praktyczna:

- Objawy stresu i rodzaje stresu, autodiagnoza poziomu stresu
- Strategie motywacyjne dostosowane do środowiska cyfrowego. Nowoczesne narzędzia sprzedażowe w erze cyfrowej
- Dlaczego inni nas stresują? - rozpoznawanie różnych typów osobowości
- Różnica między lękiem a strachem, kiedy mówimy o lęku, a kiedy o panice
- Walidacja

Szkolenie kierowane jest : dla wszystkich zainteresowanych - bez względu na poziom doświadczenia w danej dziedzinie. Wierzymy, że każdy uczestnik będzie miał okazję pogłębić swoją wiedzę.

W harmonogramie uwzględniono godziny zegarowe, natomiast kurs opiera się na 45-minutowych godzinach lekcyjnych- stąd rozbieżność pomiędzy liczbą godzin w harmonogramie a ogólną liczbą godzin kursu.

1 godzina= 45 minut (godzina szkoleniowa)

Szkolenie obejmuje łącznie 16 godzin dydaktycznych, co przekłada się na 12 godzin zegarowych. Szkolenie obejmuje 1:30 przerwy. 12 godzin dydaktycznych to część teoretyczna zaś 4 godziny dydaktyczne obejmuje część praktyczna.

Podczas ostatnich 30 minut szkolenia zostanie przeprowadzona walidacja.

Przerwy nie są wliczane są w czas szkolenia.

Szkolenie będzie realizowane w formie zdalnej za pomocą platformy ClickMeeting.

Całość nagrania zostanie zarchiwizowana i umieszczona na dysku zewnętrznym w celu kontroli i audytu.

1. Prezentacja powerpoint celem utrwalenia informacji przekazanych w trakcie szkolenia drogą mailową.

2. E-materiały w formacie PDF.

Szkolenie w formie zdalnej będzie odbywało się w czasie rzeczywistym. W zależności od czasu potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety, udostępnianie ekranu i inne. Całe szkolenie jest rejestrowane w celach kontroli/audytu. Wykorzystanie nagrania w innym celu niż kontrola/audyt wymaga zgody Trenera i Uczestników.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Mechanizm stresu i jego czynniki oraz możliwości wpływania na stres w erze cyfrowej. Ćwiczenia/rozmowa na żywo	Irena Powroźnik	09-02-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 przerwa	Irena Powroźnik	09-02-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 15 Sposoby i style radzenia sobie ze stresem. Rozpoznawanie własnych zasobów radzenia sobie ze stresem w erze cyfrowej. Rozmowa na żywo.	Irena Powroźnik	09-02-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 15 przerwa	Irena Powroźnik	09-02-2026	12:15	12:30	00:15
5 z 15 Objawy stresu i rodzaje stresu, autodiagnoza poziomu stresu. Ćwiczenie	Irena Powroźnik	09-02-2026	12:30	14:00	01:30
6 z 15 przerwa	Irena Powroźnik	09-02-2026	14:00	14:15	00:15
7 z 15 Strategie motywacyjne dostosowane do środowiska cyfrowego. Nowoczesne narzędzia sprzedażowe w erze cyfrowej. Ćwiczenie/ podsumowanie dnia	Irena Powroźnik	09-02-2026	14:15	15:45	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 15 Wykład, stres wywołany niewłaściwą komunikacją interpersonalną. Rozmowa	Irena Powroźnik	10-02-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 przerwa	Irena Powroźnik	10-02-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Dlaczego inni nas stresują? - rozpoznawanie różnych typów osobowości. Rozmowa	Irena Powroźnik	10-02-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 15 przerwa	Irena Powroźnik	10-02-2026	12:15	12:30	00:15
12 z 15 Wyzwania związane ze stresem w erze cyfrowej. Ćwiczenie	Irena Powroźnik	10-02-2026	12:30	14:00	01:30
13 z 15 przerwa	Irena Powroźnik	10-02-2026	14:00	14:15	00:15
14 z 15 14 z 15 Różnica między lękiem a strachem, kiedy mówimy o lęku, a kiedy o panice. Ćwiczenie/podsumowanie dnia	Irena Powroźnik	10-02-2026	14:15	15:15	01:00
15 z 15 Walidacja	Irena Powroźnik	10-02-2026	15:15	15:45	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 840,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 840,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

177,50 PLN

Koszt osobogodziny netto

177,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Irena Powroźnik

Irena Powroźnik to ceniony ekspert w dziedzinie psychologii, psychotraumatologii i treningu biznesowego. Jest absolwentką renomowanych uczelni, takich jak Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Uniwersytet Jagielloński i Collegium Humanum. Posiada szerokie wykształcenie z zakresu psychologii, zarządzania i komunikacji społecznej. Jako trener biznesu i umiejętności społecznych, specjalizuje się w komunikacji interpersonalnej, współpracy, zarządzaniu relacjami, zarządzaniu zespołem i obsłudze klienta. Przez 15 lat Irena skupiała się na wspieraniu przedsiębiorców i instytucji samorządowych w budowaniu efektywnych zespołów. Jej wsparcie obejmuje szkolenia, superwizje, koncentrując się na obszarach takich jak komunikacja interpersonalna, współpraca, zarządzanie relacjami, zarządzanie zespołem i obsługa klienta. Jej podejście szkoleniowe opiera się na praktyce i aktywnych metodach, wykorzystując autorskie ćwiczenia, które umożliwiają praktyczne zastosowanie wiedzy. Osiągnięcia naukowe obejmują autorstwo publikacji naukowych z zakresu psychologii społecznej, które zostały opublikowane w renomowanym czasopiśmie "Metryka. Studia z zakresu prawa osobowego i rejestracji stanu cywilnego". Wkład w literaturę naukową przyczynia się do rozwijania wiedzy w dziedzinie psychologii i społeczności. Trener posiada co najmniej 120 godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla dorosłych w ostatnich 2 latach (24 miesięcy) wstecz od dnia rozpoczęcia. kontakt@softskills.edu.pl

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają nagranie ze szkolenia oraz materiały przygotowane przez Trenera wysłane na adres e-mail.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez operatora, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie.

Przed podpisaniem umowy o dofinansowanie szkolenia z Operatorem, skontaktuj się z nami w celu potwierdzenia terminu szkolenia i dostępności wolnych miejsc. Informujemy, że w trakcie szkolenia możliwa jest wizytacja z udziałem PARP, Operatora lub innej jednostki wyznaczonej w celu sprawdzenia poprawności realizacji usługi.

Szkolenie w formie zdalnej będzie odbywało się w czasie rzeczywistym. W zależności od czasu potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety, udostępnianie ekranu i inne.

Informacje dodatkowe

Uwaga:

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Całe szkolenie jest rejestrowane w celach kontroli/audytu. Wykorzystanie nagrania w innym celu niż kontrola/audyt wymaga zgody Trenera i Uczestników.

Uczestnicy otrzymają zaświadczenie, potwierdzające że ukończyli szkolenie.

Forma świadczenia usługi :

Zdalna w czasie rzeczywistym - prowadzona na żywo

Warunki techniczne

Warunki techniczne

Oto wymagania techniczne dotyczące uczestnictwa w szkoleniu za pomocą platformy ClickMeeting:

1.

- Komputer o następujących parametrach:
- Procesor dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy).
- 2 GB pamięci RAM (zalecane 4 GB lub więcej).
- System operacyjny: Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.
- Aktualna wersja jednej z następujących przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.

2.

Kamera:

- ClickMeeting współpracuje z wbudowanymi kamerami w laptopach oraz większością kamer internetowych.
- Jeśli korzystasz z bardziej zaawansowanej lub profesjonalnej kamery, może być konieczne zainstalowanie dodatkowego oprogramowania lub sprzętu.

3.

Urządzenia mobilne:

- Jeśli korzystasz z urządzenia mobilnego, może być konieczne pobranie odpowiedniej aplikacji z iTunes App Store lub Google Play Store.
- Aby pełnić funkcje dźwięku i obrazu podczas konferencji, wymagane jest posiadanie zestawu słuchawkowego lub głośników podłączonych do urządzenia. Upewnij się, że są one rozpoznane przez Twoje urządzenie i nie są jednocześnie używane przez inne aplikacje.

4.

Dostęp do internetu :

- Minimalne wymagania dotyczące prędkości łącza internetowego:
- Dźwięk: 512 kbps.
- Dźwięk + obraz w jakości SD: 512 kbps + 1 Mbps.
- Dźwięk + obraz w jakości HD: 512 kbps + 2 Mbps.
- Współdzielenie ekranu w trybie LiteQ: 2 Mbps.
- Współdzielenie ekranu w trybie HighQ: 2-5 Mbps.
- Współdzielenie ekranu oparte na przeglądarce: 1-4 Mbps.
- Upewnij się, że masz zainstalowaną najnowszą wersję przeglądarki internetowej.

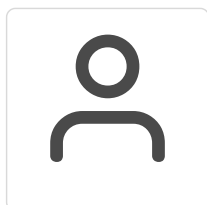
5.

Okres ważności linku:

- Link do szkolenia będzie ważny w dniach i godzinach określonych w harmonogramie usługi.
- Podczas szkolenia online możesz oczekiwać:
- Wygodnej formy szkolenia, gdzie wystarczy dostęp do urządzenia z internetem (komputer, tablet, telefon), słuchawki lub głośniki.
- Szkolenie odbywa się w wirtualnym pokoju konferencyjnym, w niewielkiej grupie uczestników.
- Uczestnictwa w pełnowartościowym szkoleniu, gdzie trener prowadzi zajęcia "na żywo", widzisz i słyszysz trenera.
- Na ekranie swojego komputera w czasie rzeczywistym będziesz widzieć prezentacje, ankiety i ćwiczenia, które będą pokazywane podczas szkolenia. Podsumowując, aby uczestniczyć w szkoleniu za pomocą platformy ClickMeeting, musisz spełnić następujące wymagania techniczne:
- Komputer z dwurdzeniowym procesorem 2 GHz lub lepszym (zalecany czterordzeniowy).
- Minimum 2 GB pamięci RAM (zalecane 4 GB lub więcej).
- System operacyjny: Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.
- Najnowsza wersja przeglądarki internetowej: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.
- Kamera internetowa (wbudowana lub zewnętrzna).
- Głośniki lub słuchawki.
- Mikrofon (wbudowany lub zewnętrzny).
- Klawiatura (wbudowana lub zewnętrzna).
- Mysz lub touchpad.
- Dodatkowo, aby uzyskać pełny dostęp do funkcji dźwięku i obrazu podczas konferencji, zaleca się posiadanie zestawu słuchawkowego lub głośników, które nie są jednocześnie używane przez inne aplikacje.
- Upewnij się, że masz również stabilne połączenie internetowe, które spełnia minimalne wymagane prędkości dla różnych trybów transmisji audio-wideo.
- Szkolenie będzie prowadzone w formie zdalnej, w wirtualnym pokoju konferencyjnym, gdzie będziesz mógł aktywnie uczestniczyć, oglądając prezentacje i ćwiczenia oraz słuchając trenera.

"Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

Kontakt



Jolanta Cadera

E-mail jolanta.cadera@biurex.pl

Telefon (+48) 887 689 878