



BIURO  
RACHUNKOWE  
BIUREX SPÓŁKA Z  
OGRA NICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

961 ocen

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

Numer usługi 2025/10/16/16236/3082474

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 23.02.2026 do 24.02.2026

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           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Przedsiębiorcy, członkowie zarządów,</li> <li>Menadżerowie i dyrektorzy odpowiedzialni za rozwój, obsługę klienta i rozwój relacji z klientem z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych,</li> <li>Wszyscy pracownicy chcący poszerzyć swoje umiejętności,</li> <li>Właściciele firm, kadra menagerska,</li> <li>Osoby odpowiedzialne za innowacje i rozwój w przedsiębiorstwach, które prowadzą do wprowadzenia informacji na temat najnowszych trendów</li> <li>Szkolenie jest dostępne dla wszystkich zainteresowanych - bez względu na poziom doświadczenia w danej dziedzinie. Wierzymy, że każdy uczestnik będzie miał okazję pogłębić swoją wiedzę.</li> </ul> |
| Minimalna liczba uczestników    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Maksymalna liczba uczestników   | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Data zakończenia rekrutacji     | 22-02-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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 :<br>rozróżnia definicję stresu,<br>ocenia jakie sytuacje stresujące mogą występować w jego pracy<br>rozróżnia, jak zrozumieć siebie i swoich współpracowników,<br>kontroluje sposoby budowania relacji i radzenia sobie ze stresem w niesprzyjających sytuacjach. | Test teoretyczny                     |
| Umiejętności :<br>Zauważa wpływ emocji na zachowanie            | rozróżnia umiejętności dostrzegania jak stres wpływa na jego pracę oraz jakie konsekwencje w zachowaniu i psychicznie może powodować<br>definiuje emocje, które towarzyszą sytuacjom trudnym,<br>rozróżnia mechanizmy obronne występujące w trudnych sytuacjach           | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Kompetencje :<br>Kontrola emocji związanych z lękiem ,strachem. | Kompetencje<br>kontroluje negatywne konsekwencje stresu.<br>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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 15</div> Mechanizm stresu i jego czynniki oraz możliwości wpływania na stres w erze cyfrowej. Ćwiczenia/rozmowa na żywo                            | Irena Powroźnik | 23-02-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <div>2 z 15</div> przerwa                                                                                                                                   | Irena Powroźnik | 23-02-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| <div>3 z 15</div> Sposoby i style radzenia sobie ze stresem. Rozpoznawanie własnych zasobów radzenia sobie ze stresem w erze cyfrowej. Rozmowa na żywo.     | Irena Powroźnik | 23-02-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <div>4 z 15</div> przerwa                                                                                                                                   | Irena Powroźnik | 23-02-2026            | 12:15               | 12:30               | 00:15         |
| <div>5 z 15</div> Objawy stresu i rodzaje stresu, autodiagnoza poziomu stresu. Ćwiczenie                                                                    | Irena Powroźnik | 23-02-2026            | 12:30               | 14:00               | 01:30         |
| <div>6 z 15</div> przerwa                                                                                                                                   | Irena Powroźnik | 23-02-2026            | 14:00               | 14:15               | 00:15         |
| <div>7 z 15</div> Strategie motywacyjne dostosowane do środowiska cyfrowego. Nowoczesne narzędzia sprzedażowe w erze cyfrowej. Ćwiczenie/ podsumowanie dnia | Irena Powroźnik | 23-02-2026            | 14:15               | 15:45               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                             | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>8 z 15</b> Wykład, stres wywołany niewłaściwą komunikacją interpersonalną. Rozmowa                               | Irena Powroźnik | 24-02-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>9 z 15</b> przerwa                                                                                               | Irena Powroźnik | 24-02-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| <b>10 z 15</b> Dlaczego inni nas stresują? - rozpoznawanie różnych typów osobowości. Rozmowa                        | Irena Powroźnik | 24-02-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <b>11 z 15</b> przerwa                                                                                              | Irena Powroźnik | 24-02-2026            | 12:15               | 12:30               | 00:15         |
| <b>12 z 15</b> Wyzwania związane ze stresem w erze cyfrowej. Ćwiczenie                                              | Irena Powroźnik | 24-02-2026            | 12:30               | 14:00               | 01:30         |
| <b>13 z 15</b> przerwa                                                                                              | Irena Powroźnik | 24-02-2026            | 14:00               | 14:15               | 00:15         |
| <b>14 z 15</b> Różnica między lękiem a strachem, kiedy mówimy o lęku, a kiedy o panice. Ćwiczenie/podsumowanie dnia | Irena Powroźnik | 24-02-2026            | 14:15               | 15:15               | 01:00         |
| <b>15 z 15</b> Walidacja                                                                                            | -               | 24-02-2026            | 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   |

## 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 miesiące) wstecz od dnia rozpoczęcia. [kontakt@softskills.edu.pl](mailto: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