



Wsparcie Dotacyjne
spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością

★★★★★ 4,8 / 5

613 ocen

Zarządzanie stresem i odporność psychiczna w środowisku pracy

Numer usługi 2025/10/20/161680/3090677

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 26.06.2026 do 29.06.2026

900,00 PLN brutto

900,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do właścicieli firm, pracowników, menedżerów oraz liderów zespołów, którzy na co dzień funkcjonują w dynamicznym i wymagającym środowisku pracy.

Usługa skierowana do uczestników programu **Małopolski pociąg do kariery** oraz **Nowy start w Małopolsce z EURESem**.

Minimalna liczba uczestników

7

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

25-06-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

10

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

Szkolenie ma na celu rozwinięcie umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem oraz budowania odporności psychicznej w pracy. Uczestnicy poznają mechanizmy powstawania stresu, nauczą się rozpoznawać jego objawy i

wykorzystywać praktyczne techniki relaksacyjne, poznawcze i organizacyjne, które wspierają dobrostan, efektywność i równowagę w codziennym funkcjonowaniu zawodowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje mechanizmy powstawania stresu oraz potrafi wskazać jego główne źródła w środowisku pracy usługowej	- rozpoznaje które czynniki środowiskowe i osobiste najczęściej wywołują stres w pracy - charakteryzuje różnicę między biologiczną a psychologiczną reakcją na stres	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje skutki długotrwałego stresu dla efektywności, zdrowia i relacji zawodowych	- wskazuje, jak stres wpływa na procesy poznawcze i decyzje w pracy - rozróżnia symptomy przeciążenia i wypalenia zawodowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje pojęcie odporności psychicznej i zna sposoby jej wzmacniania	- wskazuje elementy modelu osobistej odporności psychicznej - definiuje zależność między samoregulacją emocjonalną a odpornością psychiczną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje podstawowe techniki zarządzania stresem stosowane w środowisku pracy	- identyfikuje skuteczne mikrointerwencje i techniki regeneracji psychofizycznej - dobiera odpowiednią technikę relaksacyjną do konkretnej sytuacji zawodowej	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

Szkolenie skierowane jest do właścicieli firm, pracowników, menedżerów oraz liderów zespołów, którzy na co dzień funkcjonują w dynamicznym i wymagającym środowisku pracy.

Usługa skierowana do uczestników programu **Małopolski pociąg do kariery** oraz **Nowy start w Małopolsce z EURESem**.

Szkolenie będzie prowadzone w formie wykładu z angażowaniem uczestników w formie pytań, zadań oraz ankiet przesyłanych podczas trwania szkolenia wykonywanych indywidualnie przez każdego uczestnika.

Usługa prowadzona jest w trybie godzin dydaktycznych (45 minut). Przerwy nie są wliczane w koszt usługi.

Blok I – Rozumienie stresu i źródeł napięcia

- Identyfikacja źródeł stresu w środowisku usługowym
- Biologiczne i psychologiczne mechanizmy reakcji na stres
- Wpływ stresu na efektywność i relacje w pracy
- Ćwiczenia: autodiagnoza źródeł stresu
- Dyskusja grupowa

Blok II – Techniki zarządzania stresem w pracy

- Mikrointerwencje i przerwy regeneracyjne
- Techniki oddechowe, rozluźnianie mięśni, reset mentalny
- Model osobistej odporności psychicznej
- Ćwiczenia praktyczne: reagowanie na stres w czasie rzeczywistym
- Studium przypadku: stres w relacji z klientem

Blok III – Budowanie odporności psychicznej i profilaktyka wypalenia

- Profilaktyka wypalenia zawodowego
- Samoregulacja emocjonalna i równowaga psychiczna
- Tworzenie indywidualnych strategii odporności
- Ćwiczenia: plan osobistej odporności

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Przywitanie uczestników szkolenia, rozpoczęcie szkolenia	Adrian Sajdak	26-06-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 11 Rozumienie stresu i źródeł napięcia (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	26-06-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 11 Przerwa	Adrian Sajdak	26-06-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 11 Rozumienie stresu i źródeł napięcia - ciąg dalszy (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	26-06-2026	10:35	12:35	02:00
5 z 11 Sesja Q&A	Adrian Sajdak	26-06-2026	12:35	12:50	00:15
6 z 11 Przywitanie uczestników szkolenia, rozpoczęcie II dnia szkolenia	Adrian Sajdak	29-06-2026	09:00	09:30	00:30
7 z 11 Techniki zarządzania stresem w pracy (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	29-06-2026	09:30	10:30	01:00
8 z 11 Przerwa	Adrian Sajdak	29-06-2026	10:30	10:45	00:15
9 z 11 Budowanie odporności psychicznej i profilaktyka wypalenia (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	29-06-2026	10:35	12:15	01:40
10 z 11 Sesja Q&A	Adrian Sajdak	29-06-2026	12:15	12:45	00:30
11 z 11 Test teoretyczny online z odpowiedziami generowanymi automatycznie przeprowadzony w ramach walidacji	Adrian Sajdak	29-06-2026	12:45	12:50	00:05

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Adrian Sajdak

Założyciel Centrum Edukacji Never Average, marki Never Average oraz firmy consultingowej Wsparcie Dotacyjne. Od 2015 roku prowadzi z sukcesami własne firmy w różnych branżach, rozwijając kompetencje w obszarze marketingu, zarządzania zespołem, sprzedaży i komunikacji. Jako trener działa nieprzerwanie od 2013 roku - ma na koncie przeprowadzonych ponad 4000 godzin szkoleniowych, doradczych i mentoringowych. Posiada wykształcenie oraz doświadczenie pedagogiczne i stale podnosi swoje kwalifikacje w kraju i za granicą. W ciągu ostatnich 5 lat zdobył szereg specjalistycznych kwalifikacji min. z zakresu: zarządzania i pracy z zespołem, budowania strategii marketingowej, komunikacji interpersonalnej, inteligencji emocjonalnej, sprzedaży i obsługi klienta, samoorganizacji i zarządzania czasem, rozwoju osobistego oraz prowadzenia procesów coachingowych i mentoringowych. Od 15 lat rozwija swoje kompetencje i praktykę w obszarze biohackingu – dziedziny łączącej naukę, technologię i świadome zarządzanie ciałem oraz umysłem w celu zwiększenia efektywności, zdrowia i dobrostanu.

W swojej pracy szkoleniowej i doradczej integruje tematykę work-life balance, pomagając uczestnikom budować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. Posiada udokumentowane referencje potwierdzające skuteczność prowadzonych szkoleń, m.in. z zakresu komunikacji interpersonalnej, profesjonalnej obsługi klienta, a także zarządzania stresem i emocjami.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Podczas szkolenia będzie udostępniana prezentacja, która zostanie wysłana do Uczestników szkolenia po zakończonym szkoleniu.

Warunki uczestnictwa

Od uczestników szkolenia nie są wymagane żadne umiejętności ani doświadczenie. Wymagane są jedynie podstawowe umiejętności komunikacyjne i obsługi komputera.

Informacje dodatkowe

Usługa prowadzona z użyciem metod aktywizujących uczestników.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych - 1 godz = 45 minut

Przerwy nie są wliczane w koszt usługi

Przed zgłoszeniem na usługę prosimy o kontakt celem potwierdzenia dostępności wolnych miejsc / gwarancji terminu.

Oferujemy organizację tego i innych dofinansowanych usług w formule zamkniętej. W takiej sytuacji usługa jest dostosowywana do życzeń konkretnego Klienta, a przyjęte rozwiązania opierają się na analizie potrzeb danego przedsiębiorstwa. Serdecznie zapraszamy do współpracy przy tworzeniu własnych rozwiązań szkoleniowych oraz doradczych, służymy wsparciem w doborze tematyki i ekspertów prowadzących.

Zawarto umowę z WUP Kraków na rozliczanie Usług z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem”

Usługa podlega zwolnieniu z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt. 28

Warunki techniczne

MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

- Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy); - 2GB pamięci RAM

(zalecane 4GB)

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

najnowsza wersja) - Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox

lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)

- Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości

HD) - kamera, mikrofon oraz głośniki lub słuchawki - wbudowane lub zewnętrzne

Aplikacja ZOOM jest kompatybilna ze wszystkimi urządzeniami stacjonarnymi oraz

mobilnymi (tj. laptop, tablet, telefon komórkowy)

Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom drogą mailową najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia. Dane dostępne do usługi zostaną opublikowane w karcie usługi nie później niż w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Pomoc techniczna w trakcie szkolenia pod numerem telefonu 666660364

Szkolenie będzie rejestrowane/ nagrywane w celu umożliwienia monitoringu i kontroli przez instytucję nadzorującą realizację usług z dofinansowaniem.

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie swojego wizerunku w wyżej wymienionych celach.

Kontakt



Paulina Mliczek

E-mail p.mliczek@wsparciedotacyjne.org.pl

Telefon (+48) 666 660 364