



Skuteczność pod presją - Jak działać pewnie, szybko i spokojnie w trudnych warunkach?

Numer usługi 2025/10/31/7675/3119090

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

162,50 PLN brutto/h

162,50 PLN netto/h

Zakłady Badań i
Atestacji "ZETOM"
im. prof. F. Stauba w
Katowicach Spółka
z ograniczoną
odpowiedzialnością

★★★★★ 4,9 / 5

5 926 ocen

📍 Ustroń / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną
w czasie rzeczywistym)

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 19.01.2026 do 27.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które na co dzień pracują w dynamicznym i wymagającym środowisku, gdzie liczy się szybkie podejmowanie decyzji, odporność na stres i skuteczność działania. Skierowane jest do menedżerów, liderów zespołów, specjalistów oraz wszystkich, którzy chcą lepiej radzić sobie z presją, zachować spokój, koncentrację i pewność siebie w trudnych sytuacjach zawodowych i osobistych
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	18-01-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	32
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 przygotowuje do rozwinięcia umiejętności skutecznego działania w warunkach presji i stresu. Uczestnicy nauczą się zachowywać spokój, koncentrację i pewność siebie w trudnych sytuacjach, podejmować trafne decyzje pod presją czasu oraz wykorzystywać techniki zarządzania emocjami i energią, by zwiększyć efektywność i odporność psychiczną. Dodatkowo poznają sposoby budowania wewnętrznej równowagi i motywacji w wymagającym otoczeniu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Rozpoznaje mechanizmy powstawania stresu i presji.	Wyjaśnia, czym jest stres, jak powstaje i jakie są jego źródła.	Test teoretyczny
Wiedza: Charakteryzuje sposoby budowania odporności psychicznej i równowagi wewnętrznej.	Wymienia czynniki kształtujące odporność psychiczną i sposoby jej rozwijania.	Test teoretyczny
Umiejętności: Rozpoznaje własne reakcje stresowe i ich źródła.	Identyfikuje objawy stresu i określa ich przyczyny w swoim środowisku pracy.	Test teoretyczny
Umiejętności: Wykorzystuje strategie wzmacniania energii i efektywności działania.	Wskazuje konkretne działania zwiększające własną energię i wydajność.	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Podejmuje szybkie i trafne decyzje w trudnych warunkach.	Mobilizuje działania w sytuacji stresowej, wskazując zastosowaną metodę decyzyjną.	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje społeczne: Świadomie zarządza emocjami w kontaktach z innymi.	Opisuje sposoby kontrolowania emocji w relacjach zawodowych.	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje społeczne: Wspiera współpracowników w radzeniu sobie z presją i stresem.	Podaje przykłady działań wspierających innych w trudnych sytuacjach.	Analiza dowodów i deklaracji

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

Ramowy program:

1 dzień:

Wprowadzenie do tematyki działania pod presją

Mechanizmy stresu i ich wpływ na efektywność

Źródła presji w środowisku pracy

Reakcje organizmu na stres i przeciążenie

Samoświadomość i rozpoznawanie własnych reakcji

2 dzień

Techniki kontroli emocji i napięcia

Uważność i koncentracja w trudnych sytuacjach

Podejmowanie decyzji pod presją czasu

Myślenie strategiczne w sytuacjach stresowych

Komunikacja i asertywność w warunkach napięcia

3 dzień

Zarządzanie energią i regeneracja psychiczna

Techniki oddechowe i relaksacyjne

Odporność psychiczna – budowanie siły wewnętrznej

Zarządzanie sobą w czasie i priorytetyzacja działań

Współpraca i wsparcie zespołowe pod presją

4 dzień

Motywacja i utrzymanie zaangażowania w trudnych warunkach

Radzenie sobie z krytyką i niepowodzeniem

Zachowanie równowagi między pracą a życiem prywatnym

Tworzenie osobistego planu odporności na stres

Walidacja - test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji

Szkolenie obejmuje 32 godziny dydaktyczne, przy czym każda godzina dydaktyczna trwa 45 minut. Każdego dnia zajęć przewidziana jest 15-minutowa przerwa.

Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia

Program kończy się walidacją w formie testu teoretycznego oraz analizy dowodów i deklaracji, które weryfikują osiągnięcie efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 24

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 24 Wprowadzenie do tematyki działania pod presją	Norbert Bradel	19-01-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
2 z 24 Mechanizmy stresu i ich wpływ na efektywność	Norbert Bradel	19-01-2026	09:30	11:00	01:30	Tak
3 z 24 Źródła presji w środowisku pracy	Norbert Bradel	19-01-2026	11:00	11:45	00:45	Tak
4 z 24 Przerwa	Norbert Bradel	19-01-2026	11:45	12:00	00:15	Tak
5 z 24 Reakcje organizmu na stres i przeciążenie	Norbert Bradel	19-01-2026	12:00	12:45	00:45	Tak
6 z 24 Samoświadomość i rozpoznawanie własnych reakcji	Norbert Bradel	19-01-2026	12:45	14:00	01:15	Tak
7 z 24 Techniki kontroli emocji i napięcia	Norbert Bradel	20-01-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
8 z 24 Uważność i koncentracja w trudnych sytuacjach	Norbert Bradel	20-01-2026	09:30	11:00	01:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
9 z 24 Podjęmowanie decyzji pod presją czasu	Norbert Bradel	20-01-2026	11:00	11:45	00:45	Tak
10 z 24 Przerwa	Norbert Bradel	20-01-2026	11:45	12:00	00:15	Tak
11 z 24 Myślenie strategiczne w sytuacjach stresowych	Norbert Bradel	20-01-2026	12:00	12:45	00:45	Tak
12 z 24 Komunikacja i asertywność w warunkach napięcia	Norbert Bradel	20-01-2026	12:45	14:00	01:15	Tak
13 z 24 Zarządzanie energią i regeneracja psychiczna	Norbert Bradel	26-01-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
14 z 24 Techniki oddechowe i relaksacyjne	Norbert Bradel	26-01-2026	09:30	11:00	01:30	Tak
15 z 24 Odporność psychiczna – budowanie siły wewnętrznej	Norbert Bradel	26-01-2026	11:00	11:45	00:45	Tak
16 z 24 Przerwa	Norbert Bradel	26-01-2026	11:45	12:00	00:15	Tak
17 z 24 Zarządzanie sobą w czasie i priorytetyzacja działań	Norbert Bradel	26-01-2026	12:00	12:45	00:45	Tak
18 z 24 Współpraca i wsparcie zespołowe pod presją	Norbert Bradel	26-01-2026	12:45	14:00	01:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
19 z 24 Motywacja i utrzymanie zaangażowania w trudnych warunkach	Norbert Bradel	27-01-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
20 z 24 Radzenie sobie z krytyką i niepowodzeniem	Norbert Bradel	27-01-2026	09:30	11:00	01:30	Tak
21 z 24 Zachowanie równowagi między pracą a życiem prywatnym	Norbert Bradel	27-01-2026	11:00	11:45	00:45	Tak
22 z 24 Przerwa	Norbert Bradel	27-01-2026	11:45	12:00	00:15	Tak
23 z 24 Tworzenie osobistego planu odporności na stres	Norbert Bradel	27-01-2026	12:00	13:30	01:30	Tak
24 z 24 Walidacja - test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji	-	27-01-2026	13:30	14:00	00:30	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

162,50 PLN

Koszt osobogodziny netto

162,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Norbert Bradel

Trener przygotowania mentalnego i specjalista treningu kognitywnego z ponad dekadą doświadczenia we współpracy z zawodnikami Ekstraklasy oraz reprezentacji narodowych. Wspiera sportowców w budowaniu odporności psychicznej, utrzymaniu koncentracji i podejmowaniu trafnych decyzji w warunkach presji. Łączy praktyczne elementy przygotowania mentalnego z treningiem funkcji poznawczych i jakości widzenia sportowego, ukierunkowanym na zachowania zawodnika w grze.

Współpracował z klubami najwyższej klasy rozgrywkowej, m.in. z: Bruk-Bet Termalica, Cracovią, Górnikiem Zabrze, Podbeskidziem Bielsko-Biała, Rekordem Bielsko-Biała oraz Reprezentacją Polski AMP Futbol.

Certyfikacje i przygotowanie zawodowe:

Certyfikowany trener mentalny w strukturach European Coaching Association. Ukończył liczne specjalistyczne szkolenia obejmujące m.in.:

- trening kognitywny i funkcje poznawcze w sporcie,
- pracę z procesami widzenia sportowego i orientacji przestrzennej,
- regulację emocji i kontrolę napięcia w rywalizacji,
- odbudowę pewności działania po spadkach formy lub kontuzjach.

Autor pierwszego w Polsce badania poziomu stresu trenera Ekstraklasy w trakcie meczu ligowego, opisanego w książce „Zawód: Trener”.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały szkoleniowe w wersji papierowej w formie skryptu szkolenia.

Każdy uczestnik po zakończonej usłudze i pozytywnym wyniku walidacji otrzyma zaświadczenie o ukończeniu usługi poświadczające zdobyte efekty uczenia się.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz zaliczenia zajęć w formie uzyskania 80% punktów.

Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi.

Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom . Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej

Przebieg walidacji: validator jest obecny w trakcie walidacji. Weryfikuje testy oraz analizy w trakcie trwania ostatniego modułu

Warunki techniczne

Walidacja szkolenia zostanie przeprowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM.

Warunki techniczne

- urządzenie przenośne/mobilne lub stacjonarne (komputer/laptop/tablet) z kamerą, mikrofonem i głośnikami;
- procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy) lub Core i5 Kaby Lake; min. 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- system operacyjny taki jak min. Windows 8 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS;
- aktualne wersje przeglądarki np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Brave, Safari, Microsoft Edge, Opera, Internet Explorer, Yandex;
- uczestnik dysponuje łączem sieciowym spełniającym następujące parametry:
- dostęp do internetu o zalecanej szybkości - minimalna prędkość pobierania 2 Mb/s, prędkość wysyłania 512 kb/s;

Uczestnik dysponuje niezbędnym oprogramowaniem umożliwiającym dostęp do prezentowanych treści i materiałów;

Program darmowy.

Link do programu: <https://zoom.us/support/download>

Link będzie wysłany uczestnikom drogą mailową dwa dni przed rozpoczęciem usługi. Ważność linku obejmuje czas usługi.

Adres

ul. Sanatoryjna 42
43-450 Ustroń
woj. śląskie

Kontakt



Alan Błazejczyk

E-mail a.blazejczyk@zetom.eu

Telefon (+48) 734 179 197