



Szkolenie: Zarządzanie stresem i budowanie odporności psychicznej w firmie

Numer usługi 2025/11/05/163876/3129756

6 000,00 PLN brutto
6 000,00 PLN netto
200,00 PLN brutto/h
200,00 PLN netto/h

ACTIV Justyna
Grabowska

★★★★★ 4,9 / 5

65 ocen

📍 Elbląg / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 09.12.2025 do 11.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Szkolenie zostało zaprojektowane z myślą o **liderach**, którzy pragną podnieść efektywność swoich zespołów i poprawić atmosferę pracy w dynamicznym środowisku biznesowym. **Właściciele firm, kierownicy i liderzy zespołów** oraz **dyrektorzy** – wszyscy ci, którzy na co dzień podejmują kluczowe decyzje i kierują ludźmi, znajdą w tym szkoleniu cenne narzędzia do rozwijania umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz budowania odporności psychicznej.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

08-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

30

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje Uczestników do praktycznego radzenia sobie ze stresem zawodowym oraz wzmacnia ich odporność psychiczną. Uczestnicy nauczą się identyfikować źródła stresu, rozwijać umiejętności relaksacyjne oraz implementować techniki wspierające równowagę emocjonalną, co przyczyni się do zwiększenia efektywności i komfortu pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie mechanizmy powstawania stresu i jego wpływ na funkcjonowanie człowieka w środowisku pracy.	Potrafi wskazać różnice między stresem mobilizującym a destrukcyjnym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje objawy stresu na poziomie poznawczym, emocjonalnym i fizjologicznym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna i potrafi zastosować techniki redukcji stresu w codziennej pracy.	Wymienia skuteczne techniki relaksacyjne i metody oddechowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wybiera odpowiednią strategię radzenia sobie w zależności od sytuacji zawodowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie pojęcie odporności psychicznej i zna czynniki, które ją kształtują.	Potrafi wyjaśnić, czym jest odporność psychiczna w kontekście pracy zespołowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje czynniki sprzyjające wzmacnianiu odporności psychicznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi analizować własne reakcje na stres i planować działania wspierające równowagę psychiczną.	Rozpoznaje własne źródła stresu zawodowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera indywidualne strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna sposoby wspierania współpracowników w budowaniu odporności psychicznej w zespole.	Wskazuje przykłady dobrych praktyk w komunikacji i wsparciu zespołowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zna zasady tworzenia środowiska pracy sprzyjającego dobrostanowi psychicznemu.	Test teoretyczny

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

Tytuł szkolenia: "Zarządzanie stresem i budowanie odporności psychicznej w firmie"

Program szkolenia

Dzień 1

- Wprowadzenie do szkolenia – cele, zasady, oczekiwania uczestników.
- Czym jest stres i jak powstaje?
- Źródła stresu w pracy – czynniki zewnętrzne i wewnętrzne
- Indywidualne reakcje na stres – test autodiagnostyczny i interpretacja wyników.
- Emocje i przekonania a stres. Jak zmiana sposobu myślenia wpływa na reakcje stresowe?
- Podsumowanie dnia – wnioski, autorefleksja, mini-test wiedzy.

Dzień 2

- Techniki relaksacyjne i oddechowe – teoria i praktyka.
- Mindfulness – uważność jako sposób na redukcję napięcia.
- Zarządzanie czasem i priorytetami – praktyczne narzędzia ograniczające stres.
- Asertywność i komunikacja w stresie – jak reagować konstruktywnie.
- Symulacje i case study – stres w zespole, presja czasu, konflikt.

Dzień 3

- Czym jest odporność psychiczna i z czego się składa.
- Filary odporności psychicznej: kontrola, wyzwanie, zaangażowanie, pewność siebie.
- Budowanie dobrostanu psychicznego – jak dbać o siebie w codziennej pracy.
- Wzmacnianie odporności w zespole – kultura wsparcia i zaufania.
- Walidacja efektów uczenia się, omówienie wyników i zakończenie szkolenia.

Struktura szkolenia

1 godzina = 45 minut (przerwy wliczone w czas szkolenia).

Walidacja – obejmuje:

- • **Test teoretyczny** składający się z 20 pytań: 15 zamkniętych i 5 otwartych.

Celem walidacji jest sprawdzenie poziomu nabycia wiedzy i umiejętności.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Wprowadzenie do szkolenia – cele, zasady, oczekiwania uczestników. Czym jest stres i jak powstaje?	Justyna Grabowska	09-12-2025	08:00	09:30	01:30
2 z 21 Źródła stresu w pracy – czynniki zewnętrzne i wewnętrzne	Justyna Grabowska	09-12-2025	09:30	11:00	01:30
3 z 21 Przerwa kawowa	Justyna Grabowska	09-12-2025	11:00	11:15	00:15
4 z 21 Indywidualne reakcje na stres – test autodiagnostyczny i interpretacja wyników.	Justyna Grabowska	09-12-2025	11:15	12:45	01:30
5 z 21 Przerwa obiadowa	Justyna Grabowska	09-12-2025	12:45	13:15	00:30
6 z 21 Emocje i przekonania a stres. Jak zmiana sposobu myślenia wpływa na reakcje stresowe?	Justyna Grabowska	09-12-2025	13:15	14:45	01:30
7 z 21 Podsumowanie dnia – wnioski, autorefleksja, mini-test wiedzy.	Justyna Grabowska	09-12-2025	14:45	15:30	00:45
8 z 21 Techniki relaksacyjne i oddechowe – teoria i praktyka.	Justyna Grabowska	10-12-2025	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 21 Mindfulness – uważność jako sposób na redukcję napięcia.	Justyna Grabowska	10-12-2025	09:30	11:00	01:30
10 z 21 Przerwa kawowa	Justyna Grabowska	10-12-2025	11:00	11:15	00:15
11 z 21 Zarządzanie czasem i priorytetami – praktyczne narzędzia ograniczające stres.	Justyna Grabowska	10-12-2025	11:15	12:45	01:30
12 z 21 Przerwa obiadowa	Justyna Grabowska	10-12-2025	12:45	13:15	00:30
13 z 21 Asertywność i komunikacja w stresie – jak reagować konstruktywnie.	Justyna Grabowska	10-12-2025	13:15	14:45	01:30
14 z 21 Symulacje i case study – stres w zespole, presja czasu, konflikt.	Justyna Grabowska	10-12-2025	14:45	15:30	00:45
15 z 21 Czym jest odporność psychiczna i z czego się składa.	Justyna Grabowska	11-12-2025	08:00	09:30	01:30
16 z 21 Filary odporności psychicznej: kontrola, wyzwanie, zaangażowanie, pewność siebie.	Justyna Grabowska	11-12-2025	09:30	11:00	01:30
17 z 21 Przerwa kawowa	Justyna Grabowska	11-12-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 21 Budowanie dobrostanu psychicznego – jak dbać o siebie w codziennej pracy.	Justyna Grabowska	11-12-2025	11:15	12:45	01:30
19 z 21 Przerwa obiadowa	Justyna Grabowska	11-12-2025	12:45	13:15	00:30
20 z 21 Wzmacnianie odporności w zespole – kultura wsparcia i zaufania.	Justyna Grabowska	11-12-2025	13:15	14:45	01:30
21 z 21 Walidacja efektów uczenia się, omówienie wyników i zakończenie szkolenia.	-	11-12-2025	14:45	15:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Justyna Grabowska



Trener z 18-letnim doświadczeniem zawodowym. Praktyczne doświadczenie w pracy zespołowej. Posiada uprawnienia konsultanta MAXIDISC (kurs ukończony w 2020r), ukończyła studia podyplomowe na kierunku Zarządzanie zasobami ludzkimi (2023-2024r) oraz Trening Umiejętności Społecznych (2023-2024r), certyfikowany trener komunikacji interpersonalnej VCC (2024r). Doświadczenie dotyczące weryfikacji wiedzy i umiejętności w obszarze kompetencji menedżerskich na przełomie ostatnich 5 lat. Posiada bogate doświadczenie w branży zarządzania zasobami ludzkimi oraz team building. Wieloletnie doświadczenie w pracy nad różnorodnymi projektami, w których opracowywała strategie komunikacyjne MŚP. Posiada ukończony kurs walidatora MYPS. W ostatnich 5 latach przeprowadziła walidację 20 szkoleń z zakresu budowania kompetencji menedżerskich. Udokumentowane doświadczenie w zakresie stosowania metodyki Walidacji MYPS. Walidator i egzaminator szkoleń na terenie całej Polski.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

materiały drukowane, prezentacja

Warunki uczestnictwa

Brak specjalnych wymagań dotyczących Uczestników.

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo. Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu. Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług. Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych.

Adres

ul. Rawska 19
82-300 Elbląg
woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

Justyna Grabowska

E-mail activmj@gmail.com



Telefon (+48) 604 946 652