



TRAINING GROUP
Sp. z o.o.

★★★★★ 4,5 / 5

238 ocen

Szkolenie "Zarządzanie stresem i budowanie odporności psychicznej"

Numer usługi 2025/11/06/162229/3131935

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 12.03.2026 do 13.03.2026

1 440,00 PLN brutto

1 440,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
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. • Kierunek – Rozwój WUP Toruń • Usługi rozwojowe województwa śląskiego • Małopolski pociąg do kariery – sezon 1 • Nowy start w Małopolsce z EURESem1 • „Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	11-03-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

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
	Rozpoznaje objawy stresu na poziomie poznawczym, emocjonalnym i fizjologicznym.	Test teoretyczny
Uczestnik zna i potrafi zastosować techniki redukcji stresu w codziennej pracy.	Wymienia skuteczne techniki relaksacyjne i metody oddechow.	Test teoretyczny
	Wybiera odpowiednią strategię radzenia sobie w zależności od sytuacji zawodowej.	Test teoretyczny
Uczestnik rozumie pojęcie odporności psychicznej i zna czynniki, które ją kształtują.	Potrafi wyjaśnić, czym jest odporność psychiczna w kontekście pracy zespołowej.	Test teoretyczny
	Identyfikuje czynniki sprzyjające wzmacnianiu odporności psychicznej.	Test teoretyczny
Uczestnik potrafi analizować własne reakcje na stres i planować działania wspierające równowagę psychiczną.	Rozpoznaje własne źródła stresu zawodowego.	Test teoretyczny
	Dobiera indywidualne strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach.	Test teoretyczny
Uczestnik zna sposoby wspierania współpracowników w budowaniu odporności psychicznej w zespole.	Wskazuje przykłady dobrych praktyk w komunikacji i wsparciu zespołowym.	Test teoretyczny
	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?
- Techniki relaksacyjne i oddechowe – teoria i praktyka.
- Mindfulness – uważność jako sposób na redukcję napięcia.
- Podsumowanie dnia – wnioski, autorefleksja, mini-test wiedzy.

Dzień 2

- 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.
- 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 15 zamkniętych

Celem walidacji jest sprawdzenie poziomu nabycia wiedzy i umiejętności.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Wprowadzenie do szkolenia – cele, zasady, oczekiwania uczestników. Czym jest stres i jak powstaje? rozmowa na żywo, ćwiczenia	PIOTR NOWACZEK	12-03-2026	08:00	10:30	02:30
2 z 11 przerwa	PIOTR NOWACZEK	12-03-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 11 Źródła stresu w pracy. Indywidualne reakcje na stres – test autodiagnostyczny i interpretacja wyników. Jak zmiana sposobu myślenia wpływa na reakcje stresowe? rozmowa na żywo, ćwiczenia	PIOTR NOWACZEK	12-03-2026	10:45	13:00	02:15
4 z 11 przerwa	PIOTR NOWACZEK	12-03-2026	13:00	13:15	00:15
5 z 11 Techniki relaksacyjne i oddechowe – teoria i praktyka. Mindfulness – uważność jako sposób na redukcję napięcia. Podsumowanie dnia – wnioski, autorefleksja, rozmowa na żywo, ćwiczenia	PIOTR NOWACZEK	12-03-2026	13:15	14:30	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 11 Zarządzanie czasem i priorytetami . Asertywność i komunikacja w stresie – jak reagować konstruktywnie. Symulacje i case study – stres w zespole, presja czasu, konflikt. rozmowa na żywo, ćwiczenia	PIOTR NOWACZEK	13-03-2026	08:00	10:30	02:30
7 z 11 przerwa	PIOTR NOWACZEK	13-03-2026	10:30	10:45	00:15
8 z 11 Czym jest odporność psychiczna. Filary odporności psychicznej. rozmowa na żywo, ćwiczenia	PIOTR NOWACZEK	13-03-2026	10:45	13:00	02:15
9 z 11 przerwa	PIOTR NOWACZEK	13-03-2026	13:00	13:15	00:15
10 z 11 Budowanie dobrostanu psychicznego – jak dbać o siebie w codziennej pracy. Wzmacnianie odporności w zespole – kultura wsparcia i zaufania. rozmowa na żywo, ćwiczenia	PIOTR NOWACZEK	13-03-2026	13:15	14:15	01:00
11 z 11 walidacja-test	-	13-03-2026	14:15	14:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 440,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 440,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

PIOTR NOWACZEK

Trener z bogatym doświadczeniem zawodowym, zdobytym i aktywnie rozwijanym w ciągu ostatnich 5 lat. Posiada tytuł Master of Business Administration oraz ukończone studia podyplomowe z zakresu doradztwa zawodowego i coachingu karier, a także podyplomowe studia menedżerskie.

W okresie ostatnich 5 lat trener prowadzi działalność szkoleniową jako właściciel firmy szkoleniowej oraz trener kompetencji miękkich, w tym w obszarze zarządzania zasobami ludzkimi (ZZL). W tym czasie realizował liczne szkolenia dla firm, instytucji oraz osób indywidualnych, a także prowadził procesy walidacji efektów uczenia się, w tym ocenę osiągnięcia celów szkoleniowych oraz analizę rezultatów kształcenia. W tym okresie przeprowadził również setki walidacji szkolenie online oraz stacjonarnie.

W latach 2020–2021, tj. w okresie mieszczącym się w ostatnich 5 latach, prowadził zajęcia dydaktyczne na studiach podyplomowych dla Konsorcjum Naukowo-Edukacyjnego z zakresu organizacji i zarządzania, marketingowych przesłanek zarządzania oraz walidacji efektów kształcenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt w wersji elektronicznej

Warunki uczestnictwa

W celu możliwości poprawnego rozliczenia Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w **minimum 80% zajęć**.

Potwierdzeniem frekwencji Uczestnika na szkoleniu będzie raport z logowań z systemu MS Teams.

Podstawie prawna zwolnienia z vat: par. 3. ust. 1 pkt 14 Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Obowiązkiem uczestnika jest zapewnienie poniższych warunków technicznych:

- Komputer z mikrofonem, dostępem do Internetu
- Zalecany- dodatkowy monitor

Uczestnik ma obowiązek posiadania kamery oraz jej włącznie podczas trwania szkolenia.

*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.

*Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych

Informacje dodatkowe

"Zaakceptowano Regulamin dla instytucji szkoleniowych"

- Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój
- „Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.
- Zawarto umowę z WUP Kraków na rozliczanie Usług z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu „Małopolski Pociąg do Kariery” i "Małopolskie Bony Rozwojowe Plus"

W celu możliwości poprawnego rozliczenia Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w **minimum 80% zajęć**.

Potwierdzeniem frekwencji Uczestnika na szkoleniu będzie raport z logowań z systemu MS Teams.

Podstawie prawna zwolnienia z vat: par. 3. ust. 1 pkt 14 Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Warunki techniczne

Szkolenie zostanie przeprowadzone za pomocą platformy TEAMS.

Wymagania techniczne:

- Komputer / laptop ze stałym dostępem do Internetu (Szybkość pobierania/przesyłania: minimalna 2 Mb/s / 128 kb/s; zalecana 4 Mb/s / 512 kb/s
- przeglądarka internetowa – zalecane: Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge
- słuchawki lub dobrej jakości głośniki
- mikrofon

Kontakt



Eliza Romańska

E-mail factory.szkolenia@gmail.com

Telefon (+48) 735 040 262