



ART OF TRAINING

Monika Mularska-Kucharek

★★★★★ 4,9 / 5

5 342 oceny

Zarządzanie stresem i budowanie rezyliencji w przywództwie - szkolenie

Numer usługi 2025/11/09/6670/3137014

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 05.12.2025 do 05.12.2025

800,00 PLN brutto

800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Sprzedaż

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do liderów, menedżerów (kierowników średniego i wyższego szczebla) oraz właścicieli firm, którzy na co dzień doświadczają ogromnej presji i stresu.

Zaprojektowana dla osób poszukujących praktycznych, potwierdzonych metod budowania odporności psychicznej (rezyliencji), zarządzania własną energią oraz profilaktyki wypalenia zawodowego.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

04-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

8

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego diagnozowania źródeł stresu zawodowego oraz świadomego stosowania technik budowania rezyliencji i zarządzania energią. Po zakończeniu usługi,

uczestnik jest przygotowany do efektywnego funkcjonowania pod presją, mądrego stawiania granic oraz wdrażania strategii profilaktyki wypalenia zawodowego w roli lidera.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Charakteryzuje neurofizjologiczne i behawioralne aspekty stresu lidera.	1.1: Rozróżnia wczesne sygnały ostrzegawcze stresu (fizyczne, emocjonalne, behawioralne).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	1.2: Identyfikuje kluczowe stresory wynikające ze specyfiki roli lidera.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
2: Opisuje zastosowanie technik mindfulness (MBSR) do regulacji emocji.	2.1: Wskazuje cel i metodologię technik "stop-klatki" (np. świadomy oddech, skanowanie ciała) w odpowiedzi na sytuację stresową.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	2.2: Wyjaśnia, w jaki sposób praktyka MBSR wpływa na system nerwowy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
3: Rozróżnia modele komunikacji (PCM/AT) w kontekście zarządzania stresem.	3.1: Dobiera właściwy kanał komunikacji (wg Process Communication Model) do opisanego scenariusza deeskalacji napięcia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	3.2: Klasyfikuje stany "Ja" (wg Analizy Transakcyjnej) w przykładowym dialogu menedżerskim.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
4: Charakteryzuje strategie zarządzania energią i asertywnością.	4.1: Wymienia kluczowe komponenty osobistego planu zarządzania energią (cykle praca/regeneracja).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	4.2: Identyfikuje poprawną strukturę asertywnego komunikatu (stawiania granic).	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

Warunki organizacyjne:

Czas trwania usługi: **8 godzin zegarowych (60 min).**

Przerwy: **Wliczane w czas usługi rozwojowej (dwie przerwy kawowe po 15 min;**

jedna przerwa lunchowa 45 min).

Wielkość grupy: **6 – 12 Uczestników.**

Warunki lokalowe: **Sala warsztatowa wyposażona w projektor, flipchart,**

zapewniający przestrzeń do ćwiczeń ruchowych (maty/karimaty).

Walidacja: **Walidacja (15 minut) przeprowadzana jest w formie**

testu teoretycznego w wyniku generowanym automatycznie.

W celu zapewnienia obiektywności oceny, proces walidacji jest prowadzony przez

dedykowanego Walidatora (nie trenera prowadzącego), zgodnie z zasadą

rozdzielności procesów kształcenia i walidacji.

Ramowy program usługi

Usługa realizowana jest w formie interaktywnego warsztatu (8 godzin zegarowych),

łącznie z modułami teoretycznymi [T], praktycznymi [P] i mieszanych [M].

Moduł 1: Neurofizjologia stresu lidera [T]

- Mechanizmy stresu: presja a stres, rola systemu nerwowego.
- Diagnoza indywidualnych stresorów i wczesnych sygnałów ostrzegawczych.

Moduł 2: Warsztat MBSR i Jogi (praca z systemem nerwowym) [P]

- Praktyka Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR).
- Techniki oddechowe i relaksacyjne (Shri Vivek Joga Integralna).

- Skanowanie ciała i praca z napięciem.

Moduł 3: Komunikacja w stresie (PCM / AT) [M]

- Wprowadzenie do Analizy Transakcyjnej (AT) i Process Communication Model (PCM) w kontekście przywództwa.
- Rozpoznawanie "driverów" stresu i matrycy komunikacji [T].
- Warsztat: Komunikacja deeskalująca w praktyce (scenariusze) [P].

Moduł 4: Zarządzanie energią i rezyliencja [M]

- Efektywność a zarządzanie energią (fizyczną, mentalną, emocjonalną) [T].
- Asertywność i mądre stawianie granic w roli lidera [T].
- Opracowanie osobistego planu budowania rezyliencji (warsztat) [P].

Moduł 5: Podsumowanie i Walidacja[P]

- Sesja integracyjna, Q&A.
- Przeprowadzenie walidacji efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Moduł 1: Neurofizjologia stresu lidera	JOANNA DELBAR	05-12-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 8 Przerwa kawowa (wliczona)	JOANNA DELBAR	05-12-2025	10:30	10:45	00:15
3 z 8 Moduł 2: Warsztat MBSR i Jogi	JOANNA DELBAR	05-12-2025	10:45	12:45	02:00
4 z 8 Przerwa lunchowa (wliczona)	JOANNA DELBAR	05-12-2025	12:45	13:30	00:45
5 z 8 Moduł 3: Komunikacja w stresie (PCM / AT)	JOANNA DELBAR	05-12-2025	13:30	15:30	02:00
6 z 8 Przerwa kawowa (wliczona)	JOANNA DELBAR	05-12-2025	15:30	15:45	00:15
7 z 8 Moduł 4: Zarządzanie energią i rezyliencja	JOANNA DELBAR	05-12-2025	15:45	16:45	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 8 Moduł 5: Walidacja (pierwszy termin)	-	05-12-2025	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

JOANNA DELBAR

Joanna Delbar – Certyfikowany trener Process Communication Model (PCM), Certyfikowany nauczyciel treningu redukcji stresu mindfulness (M.B.S.R.) oraz Certyfikowany coach shri vivek jogi integralnej. Dyplomowana absolwentka szkoły analizy transakcyjnej. Ukończyła m.in. Studium Nauczycielskie w 'The Institute for Mindfulness Based Approches' w Niemczech (certyfikat MBSR) oraz 4-letnią Szkołę Rozwoju Osobistego w Centro Shri Vivek w Barcelonie. Posiada wieloletnie (ponad 16 lat) doświadczenie w pracy z liderami i menedżerami w organizacjach biznesowych w obszarze zarządzania stresem, rezyliencji i komunikacji. Posiadane przez nią kluczowe kwalifikacje i doświadczenie zawodowe są aktywnie rozwijane i spełniają wymogi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują autorski zeszyt ćwiczeń, zawierający m.in.:

- Opisy kluczowych technik (MBSR, AT, PCM).

- Karty pracy do diagnozy stresorów i sygnałów ostrzegawczych.
- Formatkę do opracowania osobistego planu zarządzania energią.
- Materiały podsumowujące (PDF).

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa:

- Gotowość do aktywnego udziału w ćwiczeniach warsztatowych (w tym lekkich ćwiczeniach ruchowych/jogi – wymagany wygodny strój).
- Warunkiem uzyskania zaświadczenia/certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz uzyskanie pozytywnej oceny dla każdego uczestnika na podstawie wyniku walidacji.
- Zapis na usługę musi nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed datą jej rozpoczęcia.
- Informacja dot. harmonogramu walidacji: walidacja w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie

Adres

ul. Walerego Wróblewskiego 19/23/2

93-578 Łódź

woj. łódzkie

Sala szkoleniowa hotelu Inness

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Mularska-Kucharek

E-mail biuro@artoftraining.pl

Telefon (+48) 606 687 123