



GRAŻYNA
PŁAWSKA
SZKOLENIA

★★★★★ 4,8 / 5
6 ocen

Szkolenie "Wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem"

Numer usługi 2025/11/11/189990/3139741

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 18.04.2026 do 19.04.2026

2 700,00 PLN brutto

2 700,00 PLN netto

168,75 PLN brutto/h

168,75 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Usługa przeznaczona jest dla osób indywidualnych i przedsiębiorców, chcących pozyskać kwalifikacje radzenia sobie ze stresem.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	13-04-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
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 prowadzi do nabycia kwalifikacji: wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem. Uczestnik, po szkoleniu, będzie rozumiał stres, jego diagnostykę i przyczyny. Będzie stosował różne techniki regulacyjne, aby zmniejszyć jego poziom. Uzyska również perspektywę systemową i wykorzystując model odporności psychicznej, będzie umiał ją wzmacniać w dłuższej perspektywie, adekwatnie do profilu reagowania osoby na stres. Mając te informacje zaprojektuje plan działań antystresowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia definicję stresu i jego wpływu na zdrowie	Omawia definicję stresu i jego wpływu na zdrowie	Test teoretyczny
Identyfikuje źródła stresu	Diagnostuje poziom stresu u siebie	Test teoretyczny
	Analizuje sytuacje stresogenne	Wywiad swobodny
	Stosuje style radzenia sobie ze stresem	Test teoretyczny
Obsługuje reakcje na stres	Stosuje techniki rozpoznawania destrukcyjnych schematów	Test teoretyczny
Rozróżnia techniki poznawcze i behawioralne	Obsługuje emocje w stresie, stosuje techniki pracy z emocjami	Wywiad swobodny
	Obsługuje automatyczne myślenie	Wywiad swobodny
Rozróżnia techniki relaksacyjne i uważnościowe	Wymienia przyczyny i źródła stresu	Test teoretyczny
	Stosuje techniki radzenia sobie ze stresem	Wywiad swobodny
Stosuje zasady Self-Reg: samoregulacji w stresie	Stosuje macierz Thayera do diagnozy sytuacji	Test teoretyczny
	Charakteryzuje 5 obszarów stresorów	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Omawia 5 kroków wychodzenia ze stresu wg Self-Reg	Wywiad swobodny
Buduje odporność psychiczną	Omawia model odporności psychicznej	Test teoretyczny
	Analizuje poziom odporności psychicznej w ośmiu obszarach	Wywiad swobodny
	Określa jaki ma profil reagowania na sytuacje stresowe i określa sposoby radzenia sobie z nimi	Wywiad swobodny
Projektuje plan działań antystresowych	Tworzy plan antystresowy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Opracowuje listę działań antystresowych na co dzień	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja MY PERSONALITY SKILLS
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja MY PERSONALITY SKILLS
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

DZIEŃ 1: ZROZUMIENIE STRESU I DIAGNOZA OSOBISTA

Otwarcie szkolenia, cele i zasady współpracy

1.Stres – czym jest i jak działa na umysł i ciało (h teoretyczne)

- Biologia i psychologia stresu
- Krótkoterminowy vs. przewlekły stres
- Stres, a efektywność i zdrowie

2.Identyfikacja indywidualnych źródeł stresu (h praktyczne)

- Narzędzia autodiagnostyczne (test na poziom stresu, analiza zadowolenia z 5 obszarów życia)
- Analiza sytuacji stresogennych – analiza przypadków

3.Reakcje na stres – style i wzorce zachowań (h teoretyczne i praktyczne)

- Style radzenia sobie wg Lazarusa i Koblasy
- Techniki rozpoznawania destrukcyjnych schematów

4.Techniki poznawcze i behawioralne (h praktyczne)

- Odreagowanie emocji: dziennik emocji, techniki poznawczej restrukturyzacji - zmiana zniekształconego myślenia
- Ćwiczenia z pracy nad myślami automatycznymi, zmiana schematów myślowych

DZIEŃ 2: TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM W PRAKTYCE

5. Techniki relaksacyjne i uważnościowe (mindfulness) (h praktyczne)

- Trening oddechowy (4-7-8, oddech pudełkowy)
- Progresywna relaksacja mięśni Jacobsona
- Gra STRES Misja pozwalająca na poznanie i przećwiczenie wielu technik redukcji stresu i obniżenie poziomu kortyzolu.

6. Wprowadzenie do Self-Reg: samoregulacja w stresie (h teoretyczne i praktyczne)

- Macierz Thayer'a
- 5 obszarów stresorów wg dr Stuarta Shanker'a
- 5 kroków reagowania na stres wg Self-Reg
- Analiza własnych reakcji w kontekście Self-Reg

7. Budowanie odporności psychicznej (h teoretyczne i praktyczne)

- Model odporności psychicznej "mental toughness"
- Autodiagnoza - praca na własnych zasobach i przekonaniach w 8 obszarach modelu
- Ćwiczenia wzmacniające odporność dla każdego z obszaru modelu

8. Plan działania i wdrożenie (h praktyczne)

- Tworzenie indywidualnych planów antystresowych z elementami self-reg
- Checklista „stresowego BHP” na co dzień

Program zawiera 3 godziny i 15 min godzin teoretycznych i 6 godzin i 45 min godzin praktycznych.

45min walidacji i 30min certyfikacji są wliczone w czas trwania usługi.

Będą też wykorzystywane narzędzia szkoleniowe: karty StresMisja, narzędzia wizualne pomagające identyfikować stresory.

EGZAMIN - szkolenie kończy się walidacją oraz egzaminem w drugim dniu szkolenia.

ROZDZIELNOŚĆ OSOBOWA WALIDACJI: Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym szkoliła. Kończącą walidację prowadzi inna osoba. Certyfikacja jest przeprowadzana przez podmiot zewnętrzny.

1 godzina = godzina dydaktyczna.

Przerwy są wliczone w usługę.

50% czasu szkolenia to godziny teoretyczne, 50% czasu to godziny praktyczne.

Usługa jest realizowana przy wykorzystaniu licencji SaaS e-LEA dofinansowanej w ramach projektu "Nowa perspektywa dla BUR" nr FERS.01.03-IP.09-0019/23.

Wymogi techniczne dla uczestników usługi:

1. Do korzystania z Usługi Profesjonalnej Platformy Edukacyjnej e-LEA konieczne jest spełnienie następujących warunków technicznych przez komputer lub inne urządzenie.

- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, MacOS 10.12 lub nowszy.
- Pamięć operacyjna: co najmniej 4 GB, optymalnie 8 GB i więcej; w przypadku komputerów z systemem Windows 8 lub nowszym zaleca się minimum 8 GB RAM.
- Urządzenia peryferyjne lub wbudowane: słuchawki i mikrofon (lub głośniki i mikrofon), kamera internetowa – wymagane do udziału w wykładach LIVE.
- Ekran: rozdzielczość co najmniej 1280x768.
- Miejsce na dysku: 20 MB wolnego miejsca.
- Internet: stabilne łącze o parametrach:
 - pobieranie powyżej 512 kbps (jakość SD),
 - pobieranie powyżej 2 Mbps (jakość HD),
 - pobieranie i wysyłanie powyżej 10 Mbps (jakość Full HD, udział w wydarzeniach online),
 - opóźnienie do 40 ms.
- Rekomendowane parametry Internetu: pobieranie i wysyłanie od 30 Mbps, opóźnienie do 40 ms.
- Przeglądarka: aktualna wersja Chrome, Safari, Firefox lub Edge z obsługą plików audio i wideo.
- Adres e-mail: aktywny adres e-mail uczestnika.
- Urządzenia mobilne: aplikacja e-LEA pobrana z Google Play (Android) lub App Store (iOS).
- Karta graficzna: opcjonalna, zwiększa płynność i wydajność przy dużej liczbie grafik i filmów.
- Karta dźwiękowa: opcjonalna; w przypadku jej braku dźwięk odtwarzany jest przez urządzenia peryferyjne lub wbudowane.

1. Usługa Profesjonalnej Platformy Edukacyjnej e-LEA jest świadczona w modelu SaaS (Software as a Service), co oznacza, że oprogramowanie platformy jest instalowane i utrzymywane w całości w ramach infrastruktury e-LEA oraz udostępniane uczestnikowi online.
2. Uczestnik w trakcie, przed i po okresie użytkowania nie nabywa jakichkolwiek praw do oprogramowania Platformy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Stres – czym jest i jak działa na umysł i ciało	Grażyna Pławska	18-04-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 15 Identyfikacja indywidualnych źródeł stresu	Grażyna Pławska	18-04-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 15 Przerwa	Grażyna Pławska	18-04-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 15 Reakcje na stres – style i wzorce zachowań	Grażyna Pławska	18-04-2026	11:15	12:30	01:15
5 z 15 Przerwa	Grażyna Pławska	18-04-2026	12:30	13:00	00:30
6 z 15 Techniki poznawcze i behawioralne	Grażyna Pławska	18-04-2026	13:00	14:30	01:30
7 z 15 Techniki relaksacyjne i uważnościowe	Grażyna Pławska	19-04-2026	09:00	10:30	01:30
8 z 15 Przerwa	Grażyna Pławska	19-04-2026	10:30	10:45	00:15
9 z 15 Wprowadzenie do Self-Reg: samoregulacja w stresie	Grażyna Pławska	19-04-2026	10:45	12:00	01:15
10 z 15 Przerwa	Grażyna Pławska	19-04-2026	12:00	12:30	00:30
11 z 15 Budowanie odporności psychicznej	Grażyna Pławska	19-04-2026	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 15 Plan działania i wdrożenie	Grażyna Pławska	19-04-2026	14:15	14:45	00:30
13 z 15 Przerwa	Grażyna Pławska	19-04-2026	14:45	15:00	00:15
14 z 15 Walidacja	-	19-04-2026	15:00	15:45	00:45
15 z 15 Certyfikacja	-	19-04-2026	15:45	16:15	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	168,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	168,75 PLN
W tym koszt walidacji brutto	350,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	350,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Grażyna Pławska

Specjalizuję się w szkoleniach podnoszących kwalifikacje zawodowe menadżerów i specjalistów. Doświadczenie zdobywałam w branży logistycznej, w administracji publicznej, w firmach usługowych. Tematy moich szkoleń to: GOZ, ESG i zielona transformacja, skuteczny HR, kompetencje i kwalifikacje przyszłości: myślenie krytyczne, zarządzanie zmianą, budowanie odporności psychicznej w oparciu o model MTQPlus, kształtowanie przywództwa w oparciu o zintegrowany model przywództwa ILM72. Jestem akredytowanym coachem ICF, coachem zespołowym, certyfikowanym trenerem biznesu. Posiadam uprawnienia asesora walidacyjnego. Kilka lat zajmowałam się rekrutacją, tworzeniem profili kompetencyjnych i modeli kompetencyjnych. Posiadam licencje do badania profili osobowości zawodowych: SHL i iPC121, pozwalających na lepsze dopasowanie pracownika do stanowiska i budowanie sensownej ścieżki kariery. Zrealizowała ponad 2 500 godzin szkoleniowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na szkoleniu będzie wyświetlana prezentacja, która zostanie przekazana uczestnikom w formie work-booka.

Informacje dodatkowe

1 godzina = godzina dydaktyczna.

Przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Dostawa towarów lub świadczenie usług zwolnionych od podatku VAT na podstawie art. 113 ust. 1 i 9 ustawy o VAT.

Warunki techniczne

Platforma Edukacyjna e-LEA

Kontakt



Grażyna Pławska

E-mail grazyna.plawska@gmail.com

Telefon (+48) 881 634 555