



FUNDACJA
INSTYTUT PROJEKT
PRZEDSIĘBIORCZO
ŚĆ

★★★★★ 4,9 / 5

1 671 ocen

Szkolenie - Zdrowie psychiczne zespołu - od zarządzania stresem do kultury dobrostanu

Numer usługi 2025/11/19/132349/3158436

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 14.01.2026 do 15.01.2026

1 360,00 PLN brutto

1 360,00 PLN netto

170,00 PLN brutto/h

170,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do kompletnego zespołu pracowników placówki przedszkolnej, obejmującego zarówno kadrę pedagogiczno-opiekuńczą (nauczyciele, opiekunowie, położne), jak i personel administracyjno-zarządzający (dyrekcja, finanse). Jest to grupa zawodowa obciążona wysoką odpowiedzialnością, narażona na intensywny wysiłek emocjonalny, hałas oraz stres wynikający z konieczności łączenia opieki nad dziećmi ze sprawnym zarządzaniem organizacją.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

13-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

8

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 szkoleniowa przygotowuje uczestników do skutecznego zarządzania stresem zawodowym poprzez identyfikację jego źródeł, stosowanie praktycznych technik relaksacyjnych oraz budowanie osobistej odporności psychicznej w wymagającym środowisku placówki edukacyjnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje mechanizmy powstawania stresu oraz identyfikuje jego źródła i objawy w specyfice pracy placówki przedszkolnej	Uczestnik wymienia minimum 3 fizjologiczne lub behawioralne objawy stresu ostrzegające przed wypaleniem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia stresory specyficzne dla swojej roli zawodowej (np. hałas, presja czasu) od stresorów ogólnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje działanie mechanizmu reakcji stresowej w organizmie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje praktyczne techniki regulacji napięcia oraz metody relaksacji w sytuacjach obciążenia emocjonalnego.	Uczestnik wykonuje poprawnie instruktaż wybranej techniki oddechowej (np. oddech pudełkowy).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik demonstruje zastosowanie techniki "STOP" w symulowanej sytuacji stresowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wykorzystuje elementy treningu uważności do redukcji napięcia mięśniowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje narzędzia komunikacji asertywnej do stawiania granic i budowania wspierających relacji w zespole.	Uczestnik konstruuje asertywny komunikat (odmowę lub prośbę) adekwatny do podanej sytuacji konfliktowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik dobiera odpowiednią technikę komunikacji do rozwiązania symulowanego problemu w zespole.	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

Szkolenie jest skierowane do kompletnego zespołu pracowników placówki przedszkolnej, obejmującego zarówno kadrę pedagogiczno-opiekuńczą, w tym nauczyciele, opiekunowie, położne, jak i personel administracyjno-zarządzający, w tym dyrekcja, finanse.

Szkolenie odbywa się w ramach jednej grupy szkoleniowej, a ewentualne mniejsze podgrupy są tworzone na potrzeby ćwiczeń praktycznych podczas zajęć.

Warunki organizacyjne dla zajęć stacjonarnych:

Sala konferencyjna z klimatyzacją oraz WiFi, wyposażona w telewizor/projektor do udostępnienia prezentacji multimedialnej przez osobę prowadzącą.

Materiały papiernicze oraz piśmiennicze dla uczestników szkolenia.

Podział godzinowy szkolenia:

Harmonogram szkolenia jest zaplanowany w godzinach zegarowych (60 minut). Wszystkie przerwy w toku szkolenia trwają 15 minut. Zostały one uwzględnione w harmonogramie i nie wliczają się w czas szkolenia.

Całkowity czas szkolenia wynosi 8 godzin, które realizowane są w formie stacjonarnej.

Zajęcia teoretyczne i praktyczne:

W każdym dniu usługi odbywają się zarówno zajęcia teoretyczne, jak i praktyczne z zakresu tematycznego zawartego w karcie. Zajęcia teoretyczne obejmują 4h, natomiast praktyczne 3,5h całego czasu szkolenia. Ostatnie pół godziny usługi przeznaczone zostało na walidację efektów szkolenia.

Walidacja przeprowadzona jest w formie testu teoretycznego z automatycznie generowanym wynikiem. Test jest udostępniony uczestnikom za pomocą linku lub kodu QR. Proces walidacji jest rozdzielony od procesu kształcenia i szkolenia.

Moduł 1: Mechanizmy Stresu i Osobista Regulacja Napięcia

- Mapa stresu w przedszkolu: Wprowadzenie do neurobiologii stresu oraz identyfikacja specyficznych stresorów dla kadry pedagogicznej i administracyjnej (hałas, odpowiedzialność, presja czasu).
- Sygnały ostrzegawcze: Rozpoznawanie wczesnych objawów wypalenia zawodowego i przewlekłego zmęczenia u siebie i w zespole.
- Techniki oddechowe i wyciszające: Praktyczny trening metod regulujących układ nerwowy (np. oddech pudełkowy), możliwych do wykonania w krótkim czasie.
- Trening Uważności (Mindfulness): Wykorzystanie technik skanowania ciała do redukcji napięć mięśniowych oraz technika STOP (Zatrzymaj się, Weź oddech, Obserwuj, Przejdź dalej) w sytuacjach kryzysowych.

Moduł 2: Odporność w Relacjach, Komunikacja i Granice

- Asertywność zawodowa: Nauka stawiania zdrowych granic w relacjach z wymagającymi rodzicami oraz wewnątrz zespołu (odmawianie, egzekwowanie procedur).
- Zarządzanie emocjami w konflikcie: Techniki ochrony własnej psychiki przed przejmowaniem emocji innych osób (dystansowanie emocjonalne).
- Komunikacja wspierająca: Budowanie kultury opartej na wzajemnym szacunku i wsparciu ("siatka bezpieczeństwa" w zespole).
- Delegowanie i prośenie o pomoc: Przełamywanie schematu "Zosi Samosi" – jak skutecznie dzielić się odpowiedzialnością, aby unikać przeciążenia.

Moduł 3: Długofalowy Dobrostan, Nastawienie i Plan Wdrożenia

- Psychologia pozytywna i Reframing: Praca z "wewnętrznym krytykiem" i perfekcjonizmem – zmiana negatywnych narracji na wspierające.
- Zarządzanie energią osobistą: Różnica między zarządzaniem czasem a energią – planowanie zadań zgodnie z rytmem psychofizycznym i higiena pracy (mikroruchy, przerwy).
- Ergonomia umysłu: Zdrowe nawyki regeneracyjne wpływające na efektywność pracy.
- Indywidualny Plan Dobrostanu: Warsztat końcowy, podczas którego uczestnicy tworzą spersonalizowaną strategię (wybór 2-3 narzędzi) do wdrożenia w codziennej rutynie zawodowej.

Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Moduł 1: Mechanizmy Stresu i Osobista Regulacja Napięcia	Marta Piechowicz	14-01-2026	16:30	18:30	02:00
2 z 4 Moduł 2: Odporność w Relacjach, Komunikacja i Granice	Marta Piechowicz	14-01-2026	18:45	20:45	02:00
3 z 4 Moduł 3: Długofalowy Dobrostan, Nastawienie i Plan Wdrożenia	Marta Piechowicz	15-01-2026	16:30	20:00	03:30
4 z 4 Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Marta Piechowicz	15-01-2026	20:15	20:45	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 360,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 360,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	170,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	170,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Piechowicz

Marta Piechowicz – trenerka uważności, edukatorka i doradczyni rozwoju osobistego oraz edukacyjnego. Absolwentka Szkoły Głównej Handlowej. Przez lata tworzyła i prowadziła cztery przedszkola oparte na autorskim holistycznym podejściu, w którym łączyła uważność, komunikację NVC, ruch, muzykoterapię i świadomą pracę z emocjami. Dzięki temu pracuje dziś zarówno z nauczycielami, jak i z dziećmi, dobrze rozumiejąc realia współczesnych placówek oraz wyzwania kadry.

Jej zaplecze profesjonalne obejmuje m.in. Zen Coaching, mindfulness, NVC, pracę z ciałem, regulację stresu oraz współczesne metody wspierania dobrostanu psychicznego. Korzysta również z wieloletniego doświadczenia rozwojowego obejmującego medytację, pracę z głęboką uważnością, ruch, oddech i procesy emocjonalne – w formach przystosowanych do edukacji i biznesu.

Współpracuje z placówkami edukacyjnymi i ośrodkami wsparcia dziennego, prowadząc szkolenia z dobrostanu, komunikacji i regulacji emocjonalnej. Pracuje też indywidualnie z dorosłymi oraz z biznesem – m.in. z kobietą organizacją Imperfect CEO, wspierając liderki i działania na rzecz równouprawnienia kobiet oraz inicjatywy wzmacniające społeczność romską.

Jej styl pracy jest konkretny, doświadczony i osadzony w praktyce – bez zbędnej teorii, za to z realnymi narzędziami do wykorzystania od razu.

Posiada odpowiednie doświadczenie uzyskane w ciągu 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach usługi każdemu z uczestników zostaną udostępnione niezbędne materiały, które wspierają realizację celów szkolenia.

Materiały obejmują:

- materiały papiernicze i piśmiennicze,
- prezentację multimedialną,
- skrypt szkolenia wraz z case studies.

Informacje dodatkowe

Harmonogram jest zaplanowany w godzinach zegarowych, przerwy są uwzględnione i nie wliczają się w czas trwania szkolenia.

Harmonogram może ulec zmianie.

Walidacja efektów szkolenia odbędzie się w formie testu z automatycznie generowanym wynikiem, przy zachowaniu odrębności procesu szkolenia od procesu walidacji.

Adres

ul. Władysława Broniewskiego 19
71-460 Szczecin
woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Maria Sobierajska

E-mail maria.sobierajska@fipp.com.pl

Telefon (+48) 691 774 523