



OZGA CONSULTING

COMPANY Marta

Ozga

★★★★★ 4,8 / 5

3 057 ocen

Radzenie sobie ze stresem i pracą pod presją czasu – praktyczne techniki

Numer usługi 2025/11/25/30523/3171701

📍 Świdwin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 25 h

📅 25.03.2026 do 26.03.2026

4 200,00 PLN brutto

4 200,00 PLN netto

168,00 PLN brutto/h

168,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do osób pracujących na każdym szczeblu w przedsiębiorstwie. Mogą z niego skorzystać zarówno pracownicy liniowi, specjaliści, kierownicy, właściciele, pracownicy biurowi.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	24-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	25
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do świadomego radzenia sobie z wymaganiami pracy w branży metalurgicznej poprzez zastosowanie praktycznych technik stabilizacji emocji, koncentracji oraz ustalania priorytetów. Uczestnicy rozwijają umiejętność analizowania reakcji stresowych i wykorzystywania narzędzi pozwalających utrzymać wysoką jakość pracy mimo presji czasu i obciążenia środowiskowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje specyficzne źródła stresu w swojej branży	Omawia wpływ tych czynników w odniesieniu do własnego stanowiska	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Opisuje czynniki obciążające w środowisku produkcyjnym (hałas, temperatura, ryzyko, ciągłość procesów)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje swoje reakcje na stres wynikające z pracy zmianowej i presji operacyjnej.	Identyfikuje objawy przeciążenia na podstawie przedstawionej sytuacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje własne sygnały alarmowe podczas ćwiczenia samoobserwacyjnego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik opisuje wpływ bodźców środowiskowych na koncentrację i podejmowanie decyzji.	Analizuje opis przypadku i wyjaśnia wpływ hałasu, zmęczenia i presji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Omawia podczas symulacji trudności pojawiające się przy wielości bodźców	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje techniki krótkiej regulacji emocji możliwe do wykonania w warunkach hali produkcyjnej.	Rozróżnia elementy skutecznej techniki regulacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje technikę podczas zadania praktycznego w hałasie lub przy presji czasu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik planuje działania w sytuacjach zmiennych priorytetów produkcyjnych. Uczestnik omawia i stosuje strategie działania w sytuacjach nagłego obciążenia, typowych dla procesu produkcyjnego.	Układa logiczną kolejność działań na podstawie scenariusza awarii lub zmian w produkcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Planowo realizuje zadanie podczas symulacji z dynamicznie zmieniającymi się priorytetami	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Opisuje elementy skutecznych strategii działania przy awarii, opóźnieniu lub nadzorze krytycznym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje wybraną strategię podczas złożonego zadania pod presją czasu	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Dzień 1 – Zrozumienie stresu i presji czasu

1. Mechanizmy stresu w środowisku zawodowym

- Czym jest stres fizjologiczny i psychologiczny
- Typowe stresory w firmach produkcyjnych i usługowych
- Wpływ stresu na koncentrację, pamięć operacyjną i jakość pracy

2. Presja czasu jako czynnik obciążający

- Różnica między tempem pracy a presją czasu
- Dlaczego czas subiektywny działa inaczej niż czas rzeczywisty
- Zjawisko „blokady działania” przy przeciążeniu bodźcami

3. Indywidualne reakcje na stres

- Style reagowania: reakcja walki, ucieczki, zamrożenia
- Rozpoznawanie własnych sygnałów alarmowych
- Wpływ na współpracę i podejmowanie decyzji

4. Źródła stresu w metalurgii – specyfika stanowisk

- Hałas, temperatura, ryzyko wypadkowe i odpowiedzialność za bezpieczeństwo
- Presja wynikająca z nieprzerwalności procesów i konieczności utrzymania ciągłości pracy
- Oczekiwania jakościowe, normy produkcji i kontrola parametrów (odlewy, walcowanie, obróbka)

5. Warsztaty praktyczne – dzień 1

- Ćwiczenie „Mój stresometr” – identyfikacja wczesnych objawów stresu
- Ćwiczenie oddechowo-koncentracyjne – szybkie techniki obniżania napięcia
- „Mapa stresu na hali” – identyfikacja newralgicznych punktów środowiska pracy

Dzień 2 – Techniki redukcji stresu i działania w presji

1. Techniki regulacji emocji w sytuacjach obciążenia

- Krótkie metody wyciszenia i stabilizacji (somatyczne, oddechowe, „przerwy mikro”)
- Przerwanie spirali stresu
- Narzędzia do „resetu” w pracy, gdy brakuje czasu

2. Zarządzanie energią i zdolnością koncentracji

- Jak działa spadek zasobów poznawczych
- Planowanie przerw, normowanie wysiłku, techniki regeneracji
- Jak chronić uwagę podczas pracy w hałasie i natłoku bodźców

3. Narzędzia pracy pod presją czasu

- Techniki porządkowania priorytetów (np. matryca działań, zasada trzech priorytetów)
- Szybkie podejmowanie decyzji przy ograniczonych danych
- Strategie pracy z „deadline’ami”

4. Jak środowisko metalurgiczne wpływa na układ nerwowy?

- Przeciążenie bodźcami: hałas, alerty, szybkie komunikaty
- Wpływ pracy zmianowej i rotacji zadań na poziom stresu i regenerację

5. Warsztaty praktyczne – dzień 2

- Symulacja „deadline” – zadanie wymagające logicznego działania przy presji czasu
- Ćwiczenie: planowanie krótkiej sekwencji zadań
- Mini-trening: zastosowanie techniki wyciszenia przed wykonaniem zadania

Walidacja efektów uczenia się - test teoretyczny z wynikiem wygenerowanym automatycznie oraz obserwacja w warunkach symulowanych

Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia są realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności:

- Warsztaty
- Studia przypadków (case studies)
- Symulacje praktycznych sytuacji
- Ćwiczenia grupowe

-
- Usługa realizowana jest w jednostkach lekcyjnych, czyli 1 jednostka lekcyjna to 45 min. Usługa trwa 25 jednostek lekcyjnych, czyli 18 godzin i 45 min zegarowych. Przerwy odbywają się co 4 godziny i wliczają się w czas trwania usługi.
 - Przyjęte metody walidacji w pełni pozwalają na sprawdzenie uzyskania przez uczestnika oczekiwanych kompetencji w obszarze wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.
 - Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie zweryfikowane w wymienionych formach walidacji i potwierdzone przez osobę wskazaną do walidacji w niniejszej karcie
 - „Usługodawca oświadcza, że proces walidacji jest zgodny z wytycznymi BUR.”
-

Warunki niezbędne do spełnienia (przez uczestników usługi), aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu:

- minimalny poziom wykształcenia: nie jest wymagane
- Uczestnicy nie muszą wykazywać się minimalnym doświadczeniem / stażem aby uczestniczyć w usłudze rozwojowej
- Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie zweryfikowane w wymienionych formach walidacji i potwierdzone przez osobę wskazaną do walidacji w niniejszej karcie
- aktywność w trakcie prowadzenia usługi: udzielania informacji, angażowanie się w realizację usługi
- minimalna liczba pracowników firmy, która powinna wziąć udział w usłudze - zgodnie z kartą

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Mechanizmy stresu w środowisku zawodowym	Julita Pelechata	25-03-2026	08:30	10:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 15 Presja czasu jako czynnik obciążający	Julita Pelechata	25-03-2026	10:30	12:30	02:00
3 z 15 Przerwa	Julita Pelechata	25-03-2026	12:30	12:45	00:15
4 z 15 Indywidualne reakcje na stres	Julita Pelechata	25-03-2026	12:45	14:45	02:00
5 z 15 Źródła stresu w metalurgii – specyfika stanowisk	Julita Pelechata	25-03-2026	14:45	16:45	02:00
6 z 15 Przerwa	Julita Pelechata	25-03-2026	16:45	17:00	00:15
7 z 15 Warsztaty praktyczne – dzień 1	Julita Pelechata	25-03-2026	17:00	18:00	01:00
8 z 15 Techniki regulacji emocji w sytuacjach obciążenia	Julita Pelechata	26-03-2026	08:30	10:30	02:00
9 z 15 Zarządzanie energią i zdolnością koncentracji	Julita Pelechata	26-03-2026	10:30	12:30	02:00
10 z 15 Przerwa	Julita Pelechata	26-03-2026	12:30	12:45	00:15
11 z 15 Narzędzia pracy pod presją czasu	Julita Pelechata	26-03-2026	12:45	14:45	02:00
12 z 15 Jak środowisko metalurgiczne wpływa na układ nerwowy?	Julita Pelechata	26-03-2026	14:45	15:45	01:00
13 z 15 Warsztaty praktyczne – dzień 2	Julita Pelechata	26-03-2026	15:45	16:45	01:00
14 z 15 Przerwa	Julita Pelechata	26-03-2026	16:45	17:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 15 Walidacja efektów	-	26-03-2026	17:00	17:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	168,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	168,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Julita Pełechata

Wykształcenie:

licencjat - finanse i rachunkowość specjalizacja kontroling w małych i średnich firmach na WSB (Wyższa Szkoła Bankowa w Poznaniu), magister zarządzania na specjalizacji Marketing i Nowe Media na WSAiB (Wyższa Szkoła Administracji i Biznesu w Gdyni), studia podyplomowe na kierunku Akademia Trenera

Doświadczenie:

Prowadzenie szkoleń dla małych i średnich firm od 2018r z zakresu doradztwa finansowego, marketingu, zarządzania w zespole. Doświadczenie na stanowisku managerskim w firmie produkcyjnej - prowadzenie szkoleń wewnętrznych z motywowania, delegowania zadań oraz komunikacji między poszczególnymi działami. Doświadczenie w układaniu indywidualnych planów naprawczych dla małych i średnich firm dotyczących zarządzania zasobami ludzkimi i poprawy komunikacji i wyznaczania zadań dla poszczególnych stanowisk. Układanie siatek kompetencji na poszczególnych stanowiskach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

MATERIAŁY DLA UCZESTNIKÓW:

- prezentacja
- wypracowane podczas warsztatów materiały

UZUPEŁNIENIE INFORMACJI DODATKOWYCH:

- Usługa rozwojowa nie dotyczy kosztów usługi rozwojowej, której obowiązek przeprowadzenia na zajmowanym stanowisku pracy wynika z odrębnych przepisów prawa (np. wstępne i okresowe szkolenia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, szkolenia okresowe potwierdzające kwalifikacje na zajmowanym stanowisku pracy).
- 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 koszty środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, koszty dojazdu i zakwaterowania.
- Przedsiębiorca zobowiązany jest do kontaktu z operatorem udzielającym wsparcia w sprawie wymogów co do frekwencji na szkoleniu.

Informacje dodatkowe

Uczestnik szkolenia otrzyma:

- zaświadczenie potwierdzające zdobyte kompetencje po zakończeniu usługi oraz pozytywnym zaliczeniu walidacji
- materiały szkoleniowe - opisane w karcie usług

Dodatkowe informacje:

- Karta usługi przygotowana została zgodnie z obowiązującym Regulaminem BUR m.in. w zakresie powierzenia usług.
- Cena usługi nie odbiega od cen rynkowych oraz, że cena jest adekwatna do jej zakresu.
- Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub partnera w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS.

Cd. w materiałach dla uczestników

Adres

ul. Spółdzielcza 8
78-300 Świdwin
woj. zachodniopomorskie

Kontakt



PAULA OLSZEWSKA

E-mail paula.olszewska1@icloud.com

Telefon (+48) 537 104 703