



Szkolenie - Zarządzanie sobą w stresie, redukcja skutków stresu oraz wypalenia zawodowego

Numer usługi 2025/12/01/159753/3183122

1 107,00 PLN brutto
900,00 PLN netto
110,70 PLN brutto/h
90,00 PLN netto/h

Grupa Szkoleniowa
SOLBERG Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

519 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 17.04.2026 do 17.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Identyfikatory projektów

Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Kierunek - Rozwój

Grupa docelowa usługi

Pracownicy sektora – specjaliści, pracownicy biurowi, kierownicy liniowi, kadra zarządzająca, pracownicy

Dla osób, które pragną polepszyć swe umiejętności **radzenia sobie ze stresem, emocjami oraz skutkami wypalenia zawodowego.**

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu:

- Małopolski Pociąg do Kariery – sezon 1
- Nowy start w Małopolsce z EURESem
- Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
- Kierunek - Rozwój
- Działanie 5.11 Kształcenie Ustawiczne
- Bony rozwojowe dla pracodawców z województwa Łódzkiego
- Zawodowa reaktywacja
- Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój
- NETBON 2
- Lubuskie Bony Rozwojowe

„Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji	13-04-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	10
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

Celem tego szkolenia jest nauczenie uczestników w jaki sposób zarządzać stresem, jak rozwiązywać sytuacje stresujące oraz co zrobić kiedy stres nas przerasta i nie pozwala normalnie funkcjonować.

Zidentyfikowanie czynników wpływających na stres, utratę entuzjazmu prowadzących do wypalenia zawodowego. Oferowanie praktycznych narzędzi i strategii zarządzania stresem. Wprowadzenie działań mających na celu podniesienie satysfakcji zawodowej pracowników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi niwelować czynniki przeszkadzające w codziennych obowiązkach. Potrafi zarządzać motywacją własną.	świadomie analizuje źródła stresu zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym,	Test teoretyczny
Stosuje zasady efektywnej rozmowy interpersonalnej	Rozróżnia i nazywa emocje w relacjach Stosuje sposoby komunikacji w zależności od typu osobowości Definiuje potrzeby odbiorcy podczas komunikacji Stosuje techniki efektywnej komunikacji z nastawieniem na słuchanie, zrozumienie i umiejętne przekazanie informacji zwrotnej	Test teoretyczny
zna przyczyny stresu.	- świadomie analizuje źródła stresu zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym, - rozpoznaje pierwsze i kolejne sygnały stresu jako kluczowy krok do efektywnego zarządzania	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
reaguje umiejętnie na bodźce stresogenne.	- charakteryzuje proces reakcji stresowej i możliwość świadomego reagowania lub zapobiegania, - wypracowuje umiejętności identyfikacji czynników stresujących w otoczeniu prywatnym i zawodowym	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Czas trwania warsztatu to 1 dzień szkoleniowy.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych.

Usługa trwa:

- 10 h dydaktycznych x 45 minut

- 45 minut przerwy

- 2 x 10 min test wiedzy- walidacja

Przerwy nie są wliczone są w czas trwania usługi.

PROGRAM SZKOLENIA

PRETEST

MODUŁ 1:

DIAGNOZA PROBLEMU

- Analiza czynników stresogennych
- Rola stresu w życiu prywatnym i zawodowym
- Rodzaje i fazy stresu

MODUŁ 2:

ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI

2.1. Techniki radzenia sobie ze stresem

- POJĘCIE "STRESU" – pozytywne i negatywne następstwa jego występowania
- Czym jest stres?
- Typowe objawy stresu – w jaki sposób szybko na nie reagować?
- W jaki sposób może wpływać na nasze myślenie i działanie?

2.2. Techniki radzenia sobie z emocjami

- ABC emocji
- Rola emocji pozytywnych w efektywnym funkcjonowaniu
- Ocena własnych zasobów do radzenia sobie w sytuacjach stresowych

MODUŁ 3:

WPŁYW I SYMPTOMY STRESU NEGATYWNEGO

- Konsekwencje zawodowe stresu chronicznego – czym jest wypalenie zawodowe
- Sposoby na radzenie sobie w zawodowych sytuacjach stresowych
- Symptomy stresu a odporność psychofizyczna

MODUŁ 4:

PREZENTACJA TECHNIK RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I EMOCJAMI-

RELAKSACJA

- Work-life balance
- Techniki oddechowe,
- Medytacja i wyobrażenia jako metoda kontroli poziomu stresu i emocji,
- Wizualizacja
- Technika relaksacji Jacobsona,
- Trening autogenny Schultza,

MODUŁ 5:

WYPALENIE ZAWODOWE I UTRATA ENTUZJAZMU

- Objawy wypalenia zawodowego i utraty entuzjazmu
- Przyczyny wypalenia zawodowego
- Strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu

ZAKOŃCZENIE:

Podsumowanie głównych punktów szkolenia.

POSTTEST

Na koniec szkolenia odbędzie się test teoretyczny sprawdzający wiedzę z zakresu nabytych kompetencji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 WALIDACJA - PRETEST - test - online	-	17-04-2026	08:00	08:10	00:10
2 z 9 DIAGNOZA PROBLEMU, ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI	Paweł Węgier	17-04-2026	08:10	09:30	01:20
3 z 9 Przerwa	Paweł Węgier	17-04-2026	09:30	09:40	00:10
4 z 9 WPŁYW I SYMPTOMY STRESU NEGATYWNEGO	Paweł Węgier	17-04-2026	09:40	11:55	02:15
5 z 9 Przerwa	Paweł Węgier	17-04-2026	11:55	12:20	00:25
6 z 9 PREZENTACJA TECHNIK RADZENIA SOBIE ZE STRESEM i EMOCJAMI- RELAKSACJA	Paweł Węgier	17-04-2026	12:20	14:35	02:15
7 z 9 Przerwa	Paweł Węgier	17-04-2026	14:35	14:45	00:10
8 z 9 WYPALENIE ZAWODOWE I UTRATA ENTUZJAZMU	Paweł Węgier	17-04-2026	14:45	16:05	01:20
9 z 9 WALIDACJA - POSTTEST - test - online	-	17-04-2026	16:05	16:15	00:10

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 107,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paweł Węgiel

Od 2014 roku Certyfikowany Trener Mentalny i jedyny w Polsce Trener Spokoju.

Dostarcza narzędzi niezbędnych do radzenia

sobie ze stresem, wypaleniem zawodowym, budowania pewności siebie oraz rozwijania umiejętności organizacyjnych

i zarządczych. Posiada doświadczenie min 10 letnie w zakresie objętym tematem szkolenia.

Najczęściej skupia się na obszarach:

Radzenia sobie ze stresem - nauka technik i strategii minimalizowania wpływu stresu.

Odzyskiwania spokoju - jak złapać oddech, odprężyć się i wrócić do równowagi na co dzień.

Odporności psychicznej - zdolność do adaptacji w trudnych sytuacjach, utrzymywanie równowagi emocjonalnej.

Przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu - praktyczne sposoby na zapobieganie wypaleniu zawodowemu, pomagając znaleźć balans między pracą a życiem prywatnym, ciesząc się codziennością.

Skutecznego działania - rozwój umiejętności przekładających się na lepsze wyniki i wyższą produktywność.

Specjalizacja trenerska :

Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem długotrwałym oraz z negatywnymi emocjami.

Jak budować zdrową pewność siebie?

Jak pokonać stres i zapanować nad życiem?

Bądź o krok przed stresem, czyli jak być spokojnym i pewnym siebie?

Zacznij żyć po swojemu, czyli asertywność w praktyce.

7 kroków do spokoju wewnętrznego.

Budowanie i utrzymywanie relacji z klientem.

Efektywna komunikacja z elementami asertywności

Planowanie i organizacja pracy

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej - pliki dokumentów przygotowanych w dowolnym formacie (pdf, word) po zakończonym szkoleniu wysłany mailem z materiałem w postaci e - booka w formacie pdf.

Informacje dodatkowe

Szkolenia dofinansowane są zwolnione z podatku : usługa szkoleniowa mająca charakter usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, jest finansowana ze środków publicznych w co najmniej 70% - zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 poz. 1722) w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

FIRMY/ OSOBY NIE KORZYSTAJĄCE Z DOFINANSOWANIA OBJĘTE SĄ STAWKĄ VAT 23 %

Warunki techniczne

Forma zdalna usługi. Szkolenie odbywa się za pomocą platformy szkoleniowej

MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy)

2GB pamięci RAM (zalecane 4GB)

System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja)

Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)

Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD)

Kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki.

Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć do szkolenia. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika przed szkoleniem oraz wpisanie imienia i nazwiska oraz adresu email w oknie logowania.

Ważność linku - do zakończenia szkolenia wg. harmonogramu szkolenia.

Prędkość połączenia można zweryfikować pod adresem: <https://www.speedtest.pl/>

Szkolenie będzie rejestrowane/ nagrywane w celu umożliwienia monitoringu i kontroli przez instytucję nadzorującą realizację usług z dofinansowaniem.

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie swojego wizerunku w wyżej wymienionych celach.

Kontakt



Marzena Mrukwa

E-mail biuro@solberg-szkolenia.pl

Telefon (+48) 33 3003 145