



AKADEMIA PCB
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ
★★★★★ 5,0 / 5
6 ocen

Emocje, stres i motywacja w pracy - szkolenie, Małopolski Pociąg do kariery

Numer usługi 2025/12/01/194259/3183771

4 920,00 PLN brutto
4 920,00 PLN netto
120,00 PLN brutto/h
120,00 PLN netto/h

📍 Nowy Sącz / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 41 h
📅 08.12.2025 do 10.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do właścicieli firm, kadry zarządzającej oraz pracowników różnych działów, niezależnie od pełnionej funkcji, którzy pragną skuteczniej realizować cele sprzedażowe. Oferta szkoleniowa obejmuje zarówno osoby posiadające doświadczenie w sprzedaży, jak i te, które dopiero rozpoczynają karierę zawodową. Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego przygotowania merytorycznego w zakresie sprzedaży. Usługa skierowana do uczestników programu Małopolski Pociąg do kariery
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	07-12-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	41
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

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego radzenia sobie ze stresem w celu osiągnięcia celów, a także motywowania innych. Osoby które odbędą szkolenie, będą potrafiły zwiększyć efektywność swojej pracy poprzez wpływanie na własne emocje, redukcję negatywnych odczuć dzięki odpowiednim technikom motywacyjnym. Podczas warsztatów uczestnicy poznają zasady, etapy i techniki skutecznego zarządzania stresem, takich dzięki którymi osiągnie się zamierzony cel.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia rodzaje emocji i stresu	Definiuje podstawowe pojęcia związane z emocjami i stresem	Test teoretyczny
	Identyfikuje własne źródła stresu i emocji w miejscu pracy	Test teoretyczny
	Charakteryzuje reakcje fizjologiczne i psychologiczne na stres	Test teoretyczny
Omawia techniki zarządzania stresem	Opisuje metody radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy	Test teoretyczny
	Stosuje techniki relaksacyjne	Test teoretyczny
	Opracowuje indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem	Test teoretyczny
Definiuje zagadnienia motywacji w pracy	Definiuje podstawowe teorie motywacji	Test teoretyczny
	Identyfikuje czynniki wpływające na motywację w pracy	Test teoretyczny
	Opracowuje plan motywacyjny dla siebie i zespołu	Test teoretyczny
Tworzy plan praktycznego zastosowanie wiedzy	Przeprowadza symulacje sytuacji stresowych i zarządzania emocjami	Test teoretyczny
	Opracowuje i wdraża strategie motywacyjne w codziennej pracy	Test teoretyczny

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

1. Istota zarządzania stresem

Czym jest stres?

Fizjologiczne parametry stresu

Źródła stresu

Objawy stresu i rodzaje stresu

Poznaj siebie - jak reaguję na stres

2. Rodzaje stresu

Stres pozytywny - konstruktywny

Stres negatywny - destrukcyjny

3. Redukcja stresu

Zasady zarządzania stresem

Sposoby zarządzania stresem

Asertywność a stres

Uległość a stres

Sytuacje stresowe w pracy

4. Techniki redukcji stresu

Taktyki i techniki redukcji stresu

Trudne sytuacje emocjonalne

Praca z linią czasu

Wyznaczanie zadań na linię czasu jako przewidywanie i planowanie, które redukują stres i zwiększają efektywność

Praca z eliminacją stanów depresyjnych z wykorzystaniem Time Line Therapy or 1st Position

5. Motywacja w pracy

Motywacja w pracy: co to jest, jakie są rodzaje motywacji, jakie są korzyści z motywacji.

Teorie motywacji: hierarchia potrzeb Masłowa, teoria oczekiwań Vrooma.

6. Motywacja w zespole

Motywacja w zespole: jakie są czynniki wpływające na motywację zespołu, jakie są sposoby budowania motywacji w zespole

7. Skuteczna komunikacja

Komunikacja i negocjacje w pracy jako narzędzia motywacyjne

Zasady skutecznej komunikacji i negocjacji

8. Konflikty w pracy

Radzenie sobie z konfliktami w pracy jako narzędzie motywacyjne

Techniki radzenia sobie z konfliktami w pracy

9. Atmosfera w zespole

Budowanie pozytywnej atmosfery w pracy jako narzędzie motywacyjne

Sposoby budowania pozytywnej atmosfery w pracy

10. Informacja zwrotna

Feedback w pracy jako narzędzie motywacyjne

Jak udzielać i odbierać feedback w pracy

Szkolenie trwa 41 godziny dydaktycznych

1 godzina dydaktyczna = 45 minut

Zajęcia będą odbywały się bez podziału na grupy.

Przerwy nie są wliczone w czas trwania szkolenia, mogą ulec zmianie w zależności od tempa pracy.

Walidacja efektów uczenia się będzie realizowana w formie testu pisemnego przygotowanego przez osobę prowadzącą usługę rozwojową. Test składa się z pytań zamkniętych wraz z kluczem odpowiedzi, dlatego nie wymaga od osoby oceniającej specjalistycznych kwalifikacji w dziedzinie objętej szkoleniem. Oceny testów dokona pracownik Dostawcy Usługi zatrudniony na stanowisku menadżera, posiadający kompetencje organizacyjne, doświadczenie w zarządzaniu procesami oraz umiejętności w zakresie rzetelnej weryfikacji wyników.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
 Moduł 1	Michał Laskosz	08-12-2025	08:00	10:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 920,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 920,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	120,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Michał Laskosz

Michał Laskosz

Od 2010 roku w branży szkoleniowej. Swoją pracę ze szkoleniami rozpoczął od szkoleń działu sprzedaży w firmach. Niezwykle komunikatywny i zaangażowany trener. Cechuje go duża wiedza z tematów szkoleń takich jak:

- MS EXCEL
- szkolenia informatyczne
- radzenie sobie ze stresem
- nowoczesna motywacja
- sprzedaż i negocjacje
- systemy prezentacji w biznesie
- organizacja i zarządzanie pracą zdalną
- tworzenie rozwiązań chmurowych

Trener z bogatym zakresem szkoleniowym opartym o praktyczne doświadczenia. Swój warsztat trenerski poznawał i udoskonalał u takich czołowych trenerów i wykładowców w kraju i zagranicą. Absolwent ekonomii w Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu. Certyfikowany egzaminator VCC

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe.

Po szkoleniu każdy uczestnik otrzymuje certyfikat.

Informacje dodatkowe

Po szkoleniu każdy uczestnik otrzymuje certyfikat.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć.

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z VAT ze zgodnie z podstawą prawną: Stosownie do treści § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień zwolnione od podatku od towarów i usług są usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych, oraz świadczenie usług i dostawa towarów ściśle z tymi usługami związane.

Podmiot świadczący usługę posiada zawartą umowę z Województwem Małopolskim na świadczenie usług rozwojowych zgodnych z założeniami programu „Małopolski Pociąg do Kariery” oraz spełnia wymagania określone w Regulaminie BUR oraz Regulaminie PSF dla Województwa Małopolskiego.

Adres

ul. Radziecka 19
33-300 Nowy Sącz
woj. małopolskie

Sala szkoleniowa jest dostosowana do liczby osób które będą uczestniczyły w szkoleniu. Sala znajduje się na drugim piętrze budynku przy Radzieckiej 19. Drzwi do sali są odpowiednio opisane.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Michał Laskosz

E-mail m.laskosz@medi-comp.pl

Telefon (+48) 513 057 913