



Grupa Szkoleniowa
SOLBERG Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,5 / 5

417 ocen

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

Numer usługi 2025/12/01/159753/3184260

📍 Poznań / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 08.05.2026 do 08.05.2026

1 107,00 PLN brutto

900,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

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

„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

30-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

10

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
Świadomość przyczyn 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
Umiejętność reakcji 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 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

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:

WPLYW 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 oddechowowe,
- Medytacja i wyobraźnia 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	-	08-05-2026	09:00	09:10	00:10
2 z 9 DIAGNOZA PROBLEMU, ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI	Jarosław Roźmiarek	08-05-2026	09:10	10:30	01:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 9 Przerwa	Jarosław Rożmiarek	08-05-2026	10:30	10:40	00:10
4 z 9 WPŁYW I SYMPTOMY STRESU NEGATYWNEGO	Jarosław Rożmiarek	08-05-2026	10:40	12:55	02:15
5 z 9 Przerwa	Jarosław Rożmiarek	08-05-2026	12:55	13:20	00:25
6 z 9 PREZENTACJA TECHNIK RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I EMOCJAMI- RELAKSACJA	Jarosław Rożmiarek	08-05-2026	13:20	15:35	02:15
7 z 9 Przerwa	Jarosław Rożmiarek	08-05-2026	15:35	15:45	00:10
8 z 9 WYPALENIE ZAWODOWE I UTRATA ENTUZJAZMU	Jarosław Rożmiarek	08-05-2026	15:45	17:05	01:20
9 z 9 WALIDACJA - POSTTEST - test	-	08-05-2026	17:05	17:15	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

Jarosław Roźmiarek

Swoje doświadczenie biznesowe zdobywał pracując w dużych międzynarodowych korporacjach, a pierwszy kontakt ze sprzedażą rozpoczął od pracy na stanowiskukupca! To Szybko okazało się jednak, że bliższa jego sercu jest sprzedaż. To w niej rozwijał swoją wiedzę i umiejętności zaczynając od stanowiska handlowca, aż po stanowisko dyrektora sprzedaży. Od kilkunastu lat zajmuje się tworzeniem i realizacją projektów rozwojowych dla klientów biznesowych i korporacyjnych. Chce w ten sposób podzielić się swoim doświadczeniem i przyczynić się do rozwoju kompetencji potrzebnych w sprzedaży, a dających większą radość z wykonywania tego zawodu – zarówno handlowcom jak i menagerom, którzy zarządzają zespołami sprzedażowymi.

Jest absolwentem Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, Szkoły Trenerów Biznesu MODERATOR we Wrocławiu, Podyplomowego Studium Zarządzania Marką i Szkoły Trenerów Akademii Nauki. Posiadam certyfikat metody Sandler Selling System, Sandler Management Solutions oraz tytuł Master NLP.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji papierowej (skrypt), teczki, notesy oraz długopisy dla każdego uczestnika. Po szkoleniu e-mail z e-bookiem(format pdf)

Informacje dodatkowe

Szkolenia dofinansowane są zwolnione z podatku VAT. ZWOLNIENIE Z VAT przysługuje firmom, gdy: * jest w całości finansowane ze środków publicznych w myśl ustawy o finansach publicznych. Zgodnie z treścią art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2017 r. poz. 1221 ze zm.) powyższa usługa szkoleniowa może zostać zwolniona z naliczenia podatku VAT.

** jest w co najmniej 70% finansowane ze środków publicznych , zgodnie z § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r.w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015 r. poz. 736 ze zm.)

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

Adres

ul. Piekary 5
61-823 Poznań
woj. wielkopolskie

Kontakt



Marzena Mrukwa

E-mail biuro@solberg-szkolenia.pl

Telefon (+48) 33 3003 145