



BLUEFORM Marcin
Kozłowski

★★★★★ 4,6 / 5

961 ocen

Radzenie sobie ze stresem i odporność psychiczna. Zielony well-being.

Numer usługi 2025/12/03/10426/3190221

📍 Wisła / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 17.03.2026 do 18.03.2026

3 200,00 PLN brutto

3 200,00 PLN netto

200,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Osoby w wieku dojrzałym (50+)

- stojące przed zmianami życiowymi (pusty dom, przejście na emeryturę)
- doświadczające obciążeń zdrowotnych lub opiekuńczych
- chcące wzmacniać dobrostan psychiczny i zapobiegać wypaleniu

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

13-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wykształcenie u uczestników – osób w wieku dojrzałym – umiejętności świadomego radzenia sobie ze stresem, wzmacniania odporności emocjonalnej oraz poprawy dobrostanu psychicznego, poprzez poznanie i praktyczne zastosowanie technik relaksacyjnych, uważnościowych i prozdrowotnych, możliwych do stosowania w codziennym życiu. Wspiera transformację ekologiczną poprzez rozwój kompetencji zielonego well-beingu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Poznanie definicji stresu oraz mechanizmów reakcji stresowej i jej wpływu na organizm. Analiza zasobów w kontekście zrównoważonego rozwoju	poprawnie definiuje stres i stresor, omawia fazy reakcji stresowej, wskazuje wpływ stresu na funkcjonowanie organizmu.	Test teoretyczny
Umiejętność rozpoznawania własnych objawów i sygnałów stresu w ciele oraz zachowaniu. Optymalizacja	dentyfikuje własne symptomy stresu, opisuje zależności między stresem a zachowaniami, dzieli się przykładami ze swojego doświadczenia.	Test teoretyczny
Rozwinięcie samoświadomości źródeł i stylów reagowania na stres; identyfikacja indywidualnych wzorców i strategii	wskazuje główne źródła stresu w swojej pracy/życiu, opisuje swój dominujący styl reagowania, porównuje różne strategie i ocenia ich skuteczność.	Test teoretyczny
Zdobycie wiedzy o cyklu reakcji stresowej i technikach jego zamykania; nabycie umiejętności rozróżniania stresu od stresora	prawidłowo opisuje cykl reakcji stresowej, wskazuje sposoby jego przerywania, rozróżnia stres od stresora na przykładach.	Test teoretyczny
Praktyczne stosowanie technik szybkiego radzenia sobie ze stresem – oddechowych, relaksacyjnych oraz wizualizacji	wykonuje poprawnie ćwiczenia oddechowe/relaksacyjne, stosuje technikę wizualizacji w praktyce, ocenia ich wpływ na własne samopoczucie	Test teoretyczny
Rozwijanie umiejętności budowania odporności psychicznej (rezyliencji)	wskazuje elementy rezyliencji, opisuje strategie jej wzmacniania, opracowuje indywidualny plan budowania odporności psychicznej.	Test teoretyczny
Umiejętność praktycznego wykorzystania technik mindfulness (uwaga) w redukcji napięcia oraz codziennym funkcjonowaniu	poprawnie wykonuje proste ćwiczenia mindfulness, opisuje ich zastosowanie w codziennych sytuacjach, wskazuje efekty praktyki uważności	Test teoretyczny
Stosowanie elementów inteligencji emocjonalnej (samoregulacja, samokontrola) w zarządzaniu sobą i reakcjami na stres	podaje przykłady stosowania samoregulacji i samokontroli, opisuje sytuacje, w których wykorzystuje elementy inteligencji emocjonalnej, analizuje własne reakcje na stres	Test teoretyczny
Rozwijanie praktyki pozytywnego myślenia i wdzięczności, neutralizowania negatywnych przekonań oraz wzmacniania pozytywnego nastawienia	formułuje przykłady pozytywnego myślenia i wdzięczności, wskazuje techniki neutralizowania negatywnych przekonań, przygotowuje indywidualny zestaw praktyk wspierających pozytywne nastawienie.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	MY PERSONALITY SKILLS
Nazwa Podmiotu certyfikującego	MY PERSONALITY SKILLS

Program

DZIEŃ 1

1. Wprowadzenie do zagadnienia stresu

- Definicja stresu i stresora
- Mechanizm powstawania reakcji stresowej
- Fazy reakcji stresowej
- Wpływ stresu na organizm i funkcjonowanie zawodowe

2. Źródła i rodzaje stresu

- Stres krótkotrwały i chroniczny
- Najczęstsze stresory w środowisku pracy i życiu codziennym
- Objawy stresu w ciele i zachowaniu
- Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych

3. Cykl reakcji stresowej i strategie radzenia sobie

- Cykl reakcji stresowej
- Strategie radzenia sobie z przyczynami stresu
- Strategie radzenia sobie ze skutkami stresu
- Domykanie reakcji stresowej
- Ćwiczenia praktyczne i analiza sytuacji problemowych

4. Inteligencja emocjonalna w zarządzaniu stresem

- Samokontrola i samoregulacja
- Świadomość emocji
- Reakcje automatyczne vs reakcje świadome
- Ćwiczenia rozwijające regulację emocjonalną

DZIEŃ 2

5. Oddech i techniki regulacji napięcia

- Wpływ oddechu na układ nerwowy
- Techniki oddechowe redukujące napięcie
- Ćwiczenia relaksacyjne
- Wizualizacja jako metoda obniżania stresu

6. Trening uważności (mindfulness)

- Uważność jako narzędzie pracy z chronicznym stresem
- Ćwiczenia koncentracji uwagi
- Praktyczne zastosowanie mindfulness w codziennym funkcjonowaniu

7. Rezyliencja – budowanie odporności psychicznej

- Definicja i elementy odporności psychicznej
- Czynniki wzmacniające rezyliencję
- Indywidualny plan wzmacniania odporności
- Praca na przykładach sytuacyjnych

8. Trening pozytywnego myślenia i podsumowanie

- Techniki wzmacniania pozytywnego nastawienia
- Praca z przekonaniami ograniczającymi
- Praktyka wdzięczności
- Opracowanie indywidualnych działań rozwojowych
- Walidacja efektów uczenia się (test + omówienie wyników)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Jak definiujemy stres, jak powstaje stres, podstawowa reakcja stresowa	Beata Adamczyk-Nowak	17-03-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 8 Źródła i rodzaje stresu, skutki stresu chronicznego, sygnały stresu	Beata Adamczyk-Nowak	17-03-2026	10:30	12:15	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 8 Rozwiązania: cykl reakcji stresowej, strategie radzenia sobie z przyczynami stresu	Beata Adamczyk-Nowak	17-03-2026	12:15	14:45	02:30
4 z 8 Rozwiązania: Inteligencja emocjonalna: rola samokontroli i samoregulacji	Beata Adamczyk-Nowak	17-03-2026	14:45	17:00	02:15
5 z 8 Rozwiązania: Oddech i jego wpływ na procesy w organizmie, techniki oddechowe.	Agnieszka Dunaj	18-03-2026	09:00	10:30	01:30
6 z 8 Rozwiązania: Trening uważności jako sposób na chroniczny stres.	Agnieszka Dunaj	18-03-2026	10:30	12:15	01:45
7 z 8 Rozwiązania: Rezyliencja - droga do odporności psychicznej	Agnieszka Dunaj	18-03-2026	12:15	14:45	02:30
8 z 8 Rozwiązania: Trening pozytywnego myślenia. Walidacja	Agnieszka Dunaj	18-03-2026	14:45	17:00	02:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	150,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Beata Adamczyk-Nowak

Rozwija menedżerów. Od 2000 roku prowadzi szkolenia opierając się na rzetelnej, empirycznie sprawdzonej wiedzy. Od ponad 25 lat jest menedżerką i przedsiębiorcą.

Specjalizuje się w tematyce zarządzania zespołami, podnoszeniu efektywności osobistej menedżerów. Koncentruje się na rozwijaniu kluczowych kompetencji przywódczych, niezbędnych do skutecznego zarządzania pracownikami w dynamicznie zmieniającym się świecie. Jest ekspertką w zakresie zarządzania czasem, wdraża w firmach klientów procedury związane z zarządzaniem zadaniami.

Ukończyła studia magisterskie z zakresu psychologii, studia z zarządzania zasobami ludzkimi, szkołę coachingu, Szkołę Trenerów Biznesu Moderator, Szkołę Coachingu Menedżerskiego. Jest zaangażowaną biegaczką, biega w maratonach, przebiegła 130 km w Super Trail.



2 z 2

Agnieszka Dunaj

Uczy menedżerów nowoczesnego podejścia do zarządzania ludźmi. Posiada kilkunastoletnie doświadczenie menedżerskie, zarządzała zespołami w projektach międzynarodowych.

Prowadzi warsztaty rozwijające kompetencje menedżerskie i coaching menedżerski. Specjalizuje się w tematyce związanej z motywowaniem pracowników komunikacją. Pomaga firmom przechodzić na partnerski i partycypacyjny styl zarządzania.

Ukończyła studia magisterskie z zakresu pedagogiki, studia magisterskie z filologii angielskiej, studia z zarządzania zasobami ludzkimi, studia z zakresu doradztwa zawodowego, Szkołę Trenerów Metrum, Szkołę Profesjonalnego Coachingu oraz szereg szkoleń dla menedżerów. Jest niepoprawną optymistką, w każdej sytuacji znajduje pozytyw.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma komplet autorskich materiałów dydaktycznych, stanowiących podsumowanie treści zajęć i praktyczne wsparcie we wdrażaniu zdobytej wiedzy po zakończeniu szkolenia.

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa wpisuje się bezpośrednio w założenia Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 oraz Programu Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego 2019–2030 poprzez rozwój kapitału ludzkiego, kompetencji przyszłości oraz odporności organizacyjnej w sektorze usług społecznych.

Usługa rozwojowa prowadzi do nabycia zielonych kwalifikacji wspierających zrównoważony rozwój człowieka, organizacji i środowiska pracy, zgodnie z podejściem UE do zielonej transformacji.

Szkolenie rozwija w szczególności:

umiejętność zarządzania stresem i energią psychiczną

co sprzyja długofalowej zdolności do pracy bez nadmiernej eksploatacji zasobów ludzkich,

kompetencje związane z well-beingiem.

Usługa rozwojowa jest zwolniona z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 ustawy o VAT.

Harmonogram zajęć uwzględnia przerwy.

Adres

ul. Jawornik 52A

43-460 Wiśła

woj. śląskie

Warunki lokalowe:

sala szkoleniowa wyposażona w stoły i krzesła dla uczestników,

dostęp do projektora multimedialnego, ekranu i flipcharta,

dostęp do Internetu,

zaplecze sanitarne

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Figiel

E-mail nfigiel@blueform.pl

Telefon (+48) 666 340 956