



ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA W ŚRODOWISKU PRACY - PRAKTYCZNE TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Numer usługi 2025/12/04/190730/3192886

2 200,00 PLN brutto
2 200,00 PLN netto
200,00 PLN brutto/h
200,00 PLN netto/h

MARGO-
HARMONIA-
ŚWIADOMOŚĆ
Małgorzata Duda

★★★★★ 5,0 / 5

6 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 11 h

📅 06.01.2026 do 06.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- menedżerów i liderów zespołów sprzedażowych,
- kierowników zespołów obsługi klienta i zespołów usługowych,
- właścicieli firm zarządzających pracownikami,
- osób przygotowywanych do objęcia roli menedżerskiej,
- liderów pracujących w bezpośrednich relacjach z klientami .

Szkolenie jest szczególnie rekomendowane dla organizacji, w których występuje:

- wysoka presja na wyniki i cele,
- stres decyzyjny i odpowiedzialność menedżerska,
- przeciążenie pracą i szybkie tempo działania,
- rotacja pracowników lub spadek zaangażowania zespołów,
- ryzyko wypalenia zawodowego liderów.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

05-01-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

11

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 edukacyjnym szkolenia jest rozwój kluczowych kompetencji w zakresie rozpoznawania, rozumienia i regulowania reakcji stresowych oraz wzmacniania odporności psychicznej w środowisku zawodowym. Program koncentruje się na pracy ze stresem zawodowym wynikającym z presji, przeciążenia obowiązkami oraz wysokich wymagań dotyczących wyników.

Uczestnicy zdobywają praktyczne umiejętności z obszaru higieny psychicznej, zarządzania energią i emocjami, elastyczności poznawczej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie mechanizmy stresu zawodowego oraz ich wpływ na funkcjonowanie menedżera i zespołu w warunkach presji na wyniki.	poprawnie identyfikuje źródła stresu zawodowego w roli menedżera, wyjaśnia zależność między stresem a efektywnością pracy zespołu, wskazuje konsekwencje długotrwałego przeciążenia dla lidera i organizacji.	Wywiad swobodny
Uczestnik zna pojęcie odporności psychicznej w kontekście zarządzania zespołem oraz efektywności zawodowej.	definiuje odporność psychiczną w środowisku pracy, wskazuje elementy składające się na odporność psychiczną menedżera, rozdźróżnia odporność psychiczną od odporności na stres.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik zna zasady higieny psychicznej oraz metody wspierania dobrostanu psychicznego w pracy menedżerskiej.	opisuje podstawowe zasady higieny psychicznej w pracy, wskazuje działania ograniczające przeciążenie i presję zawodową, rozpoznaje czynniki ryzyka wypalenia zawodowego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik potrafi rozpoznawać własne reakcje stresowe oraz źródła presji w codziennej pracy menedżerskiej.	identyfikuje sytuacje zawodowe wywołujące stres i napięcie, rozpoznaje sygnały przeciążenia emocjonalnego i poznawczego, analizuje wpływ presji na swoje decyzje i zachowania.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje techniki regulacji emocji w sytuacjach stresowych i konfliktowych.	dobiera adekwatne techniki regulacji emocji do danej sytuacji, demonstruje zastosowanie poznanych narzędzi w ćwiczeniach warsztatowych, utrzymuje kontrolę emocjonalną w symulowanych sytuacjach presji.	Wywiad swobodny
Uczestnik potrafi zachować efektywność decyzyjną w warunkach obciążenia i presji na wyniki. Uczestnik wdraża działania wspierające odporność psychiczną własną oraz zespołu.	analizuje sytuacje decyzyjne pod presją czasu i odpowiedzialności, stosuje poznane strategie porządkowania priorytetów, podejmuje decyzje uwzględniające zarówno cele biznesowe, jak i zasoby zespołu. opracowuje indywidualny plan działań wzmacniających odporność psychiczną, wskazuje konkretne działania możliwe do zastosowania w zespole, deklaruje zastosowanie wybranych narzędzi w praktyce zawodowej.	Wywiad swobodny Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik zwiększa świadomość własnych reakcji emocjonalnych w roli lidera.	reflektuje nad własnym stylem reagowania w sytuacjach stresowych, identyfikuje obszary wymagające dalszego rozwoju, wykazuje gotowość do pracy nad własną postawą menedżerską.	Wywiad swobodny
Uczestnik przejawia odpowiedzialność za dobrostan psychiczny w środowisku pracy. Uczestnik wzmacnia postawę proaktywną w zarządzaniu sobą i zespołem w warunkach presji.	uwzględnia aspekty dobrostanu w podejmowanych decyzjach menedżerskich, deklaruje działania ograniczające przeciążenie w zespole, promuje postawy sprzyjające równowadze i efektywności pracy. inicjuje działania zapobiegające nadmiernemu stresowi w zespole, reaguje adekwatnie w sytuacjach trudnych i konfliktowych, wykorzystuje poznane narzędzia w codziennej praktyce zawodowej.	Wywiad swobodny Wywiad swobodny

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

Odporność psychiczna menedżera - definicja, komponenty oraz znaczenie dla funkcjonowania organizacji

Stres zawodowy i menedżerski - źródła, mechanizmy powstawania oraz konsekwencje dla efektywności indywidualnej i zespołowej

Presja, przeciążenie i odpowiedzialność menedżerska - strategie skutecznego zarządzania wymaganiami i obciążeniem

Regulacja emocji w sytuacjach stresowych, konfliktowych oraz podczas prowadzenia trudnych rozmów

Higiena psychiczna lidera - zarządzanie energią, regeneracją i długofalową wydajnością

Odporność decyzyjna - podejmowanie trafnych decyzji pod presją czasu, wyniku i odpowiedzialności

Kompetencje miękkie menedżera w sytuacjach wymagających - komunikacja, asertywność i zarządzanie relacjami

Praktyczne narzędzia wspierające pracę własną menedżera oraz funkcjonowanie zespołu

Plan wdrożenia - zastosowanie nabytych kompetencji w codziennej praktyce zawodowej.

Szkolenie realizowane jest w formule warsztatowej, z wyraźnym naciskiem na zajęcia praktyczne. Około **20% czasu szkoleniowego** stanowią treści teoretyczne wprowadzające kluczowe pojęcia i modele, natomiast **około 80% czasu** przeznaczony jest na ćwiczenia praktyczne, pracę warsztatową, analizę studiów przypadków oraz symulacje oparte na rzeczywistych sytuacjach zawodowych uczestników. Taki układ umożliwia bezpośrednie przełożenie zdobytej wiedzy na praktykę menedżerską i zwiększa skuteczność wdrożenia nabytych kompetencji w codziennej pracy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Odporność psychiczna menedżera - znaczenie w środowisku biznesowym	MAŁGORZATA DUDA	06-01-2026	17:00	18:00	01:00
2 z 11 Stres zawodowy i menedżerski - źródła i mechanizmy	MAŁGORZATA DUDA	08-01-2026	17:00	18:00	01:00
3 z 11 Presja, odpowiedzialność i przeciążenie - strategie radzenia sobie	MAŁGORZATA DUDA	13-01-2026	17:00	18:00	01:00
4 z 11 Regulacja emocji i komunikacja w sytuacjach trudnych	MAŁGORZATA DUDA	14-01-2026	17:00	18:00	01:00
5 z 11 Praca pod presją i przeciążeniem	MAŁGORZATA DUDA	20-01-2026	17:00	18:00	01:00
6 z 11 Higiena psychiczna lidera i zarządzanie energią	MAŁGORZATA DUDA	22-01-2026	17:00	18:00	01:00
7 z 11 Odporność decyzyjna i kompetencje miękkie menedżera	MAŁGORZATA DUDA	27-01-2026	17:00	18:00	01:00
8 z 11 Zarządzanie koncentracją i uwagą w warunkach presji	MAŁGORZATA DUDA	29-01-2026	17:00	18:00	01:00
9 z 11 Budowanie odporności zespołu przez postawę lidera	MAŁGORZATA DUDA	03-02-2026	17:00	18:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 11 Plan wdrożenia i podsumowanie	MAŁGORZATA DUDA	05-02-2026	17:00	18:00	01:00
11 z 11 WALIDACJA	MAŁGORZATA DUDA	06-02-2026	17:00	18:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MAŁGORZATA DUDA

Małgorzata Duda Trener mentalny | Mentor rozwoju osobistego | Prezes fundacji rozwojowej Od ponad 30 lat wspieram ludzi w odkrywaniu ich potencjału, budowaniu odporności psychicznej i osiąganiu osobistych oraz zawodowych celów. Przez 26 lat mieszkałam w Belgii, gdzie prowadziłam charytatywne szkolenia mentorskie - z potrzeby serca, z pasji do pracy z człowiekiem, i z chęci niesienia realnego wsparcia. Po powrocie do Polski kontynuowałam tę misję, rozwijając swoje kompetencje oraz wspierając osoby w kryzysie i potrzebie - społecznie, z oddaniem, w duchu autentycznego mentoringu. W 2024 roku postanowiłam sformalizować moją drogę zawodową, zakładając działalność szkoleniowo-mentorską. Od tego czasu regularnie prowadzę treningi mentalne, sesje indywidualne oraz warsztaty rozwojowe. Od roku pełnię funkcję prezesa fundacji, której misją jest wszechstronny rozwój człowieka - psychiczny, fizyczny i społeczny. Pracuję z osobami indywidualnymi, młodzieżą, osobami bezrobotnymi i w kryzysie, a także z organizacjami i instytucjami, które stawiają na rozwój, zaangażowanie i odpowiedzialność społeczną. W pracy łączę holistyczne podejście z praktycznymi narzędziami treningu mentalnego - tak, aby nie tylko inspirować, ale realnie wzmacniać i pomagać ludziom odnaleźć ich własną drogę do wewnętrznej równowagi i sprawczości. 📌 Specjalizuję się w: • treningach mentalnych dla osób indywidualnych i grup • mentoringu rozwojowym i wspierającym • pracy z osobami w kryzysie

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie realizowane jest w formule warsztatowej, z naciskiem na **praktyczne zastosowanie wiedzy i narzędzi w codziennej pracy menedżerskiej**. Około **20% czasu** poświęcone jest na teorię, natomiast **80% to ćwiczenia praktyczne, studia przypadków, symulacje i praca na realnych sytuacjach zawodowych uczestników**.

Program jest uniwersalny i może być realizowany w różnych branżach, w szczególności tam, gdzie występuje **wysoka presja na wyniki, intensywny kontakt z klientem i duża odpowiedzialność menedżerska**. Szkolenie wspiera rozwój kompetencji w obszarze odporności psychicznej, regulacji emocji, higieny psychicznej, efektywności decyzyjnej, zarządzania energią i koncentracją oraz kompetencji miękkich w sytuacjach wymagających.

Każdy uczestnik otrzymuje **materiały edukacyjne w formie workbook**, zawierające treści teoretyczne, instrukcje do ćwiczeń oraz narzędzia do pracy własnej i zespołowej. Szkolenie może być realizowane **stacjonarnie lub online (interaktywnie)**, z aktywnymi metodami dydaktycznymi sprzyjającymi utrwaleniu wiedzy i wdrożeniu kompetencji w praktyce.

Wymagana jest **frekwencja co najmniej 80% czasu szkoleniowego** w celu uzyskania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia zgodnie z wymogami Bazy Usług Rozwojowych.

Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest w formie **zdalnej, w czasie rzeczywistym**, z wykorzystaniem kamery i pełnej interakcji uczestników na żywo. Każda godzina szkoleniowa trwa **60 minut dydaktycznych**, zapewniając pełen wymiar czasu na realizację programu i ćwiczeń praktycznych. W razie dodatkowych pytań lub potrzeby uzyskania szczegółowych informacji zapewniam **bieżący kontakt i wsparcie ze strony prowadzącego**.

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane jest **w formie zdalnej, w czasie rzeczywistym**, przy użyciu platformy **Microsoft Teams** w formule wideokonferencji.

W celu pełnego uczestnictwa w zajęciach uczestnicy powinni zapewnić:

- **sprzęt komputerowy lub laptop** z dostępem do Internetu o stabilnym łączu,
- **kamerę internetową** oraz mikrofon umożliwiające aktywny udział w zajęciach,
- zainstalowaną i działającą aplikację **Microsoft Teams** lub możliwość korzystania z wersji przeglądarkowej,
- odpowiednie środowisko pracy zapewniające **możliwość skupienia i interakcji** podczas całego szkolenia.

Każdy uczestnik ma możliwość **pełnej interakcji na żywo**, udziału w ćwiczeniach praktycznych, dyskusjach grupowych oraz korzystania z materiałów edukacyjnych udostępnianych w trakcie sesji.

Kontakt



MAŁGORZATA DUDA

E-mail margoernest26@interia.eu

Telefon (+48) 724 695 824