Możliwość dofinansowania

DOLNOŚLĄSKA AKADEMIA ROZWOJU I PSYCHOTERAPII SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Stres – poziom zaawansowany - szkolenie

Numer usługi 2025/12/11/202722/3206382

1 205,40 PLN brutto
980,00 PLN netto
150,68 PLN brutto/h
122,50 PLN netto/h

Wrocław
Usługa szkoleniowa
stacjonarna
08:00 h
29.08.2026 do 29.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Pracownicy z doświadczeniem w zarządzaniu stresem, którzy znają podstawowe techniki radzenia sobie ze stresem i chcą pogłębić umiejętności w zakresie zarządzania stresem w pracy i sytuacjach kryzysowych.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	19-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
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

Rozwój zaawansowanych kompetencji w zakresie diagnozy źródeł stresu w pracy, stosowania technik redukcji stresu, zapobiegania wypaleniu zawodowemu oraz wsparcia współpracowników w sytuacjach stresowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi identyfikować źródła stresu w zespole i w pracy indywidualnej	Poprawne wskazanie źródeł stresu w przygotowanych scenariuszach	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zaawansowane techniki radzenia sobie ze stresem	Przeprowadzenie ćwiczeń redukcji stresu zgodnie z instrukcją	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umie wdrożyć strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu u siebie i zespołu	Przygotowanie planu działań antystresowych dla siebie i zespołu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Potrafi wspierać współpracowników w sytuacjach stresowych	Poprawne zastosowanie technik wsparcia w symulowanych sytuacjach	Obserwacja w warunkach symulowanych

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. Mechanizmy stresu – stres zaawansowany
2. Identyfikacja źródeł stresu w pracy i w zespole
3. Zaawansowane techniki radzenia sobie ze stresem
4. Zarządzanie stresem w sytuacjach kryzysowych
5. Praca z emocjami i odporność psychiczna
6. Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
7. Wdrażanie narzędzi antystresowych w praktyce

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 205,40 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	980,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,68 PLN
Koszt osobogodziny netto	122,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Mirosław Schön

Certyfikowany trener biznesu, Psychoterapeuta Manager, Przedsiębiorca z wieloletnim doświadczenie

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- materiały warsztatowe dostosowane do treści szkolenia
- Uczestnicy otrzymują certyfikat ukończenia szkolenia

Adres

Wrocław 11/5

52-113 Wrocław

woj. dolnośląskie

Do ustalenia – szkolenie może odbyć się w siedzibie uczestnika, w siedzibie Dostawcy Usług lub w wynajętej sali szkoleniowej.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt

MIROSŁAW SCHÖN

E-mail biuro.darschon@gmail.com

Telefon (+48) 661 359 708