



BLUEFORM Marcin
Kozłowski

★★★★★ 4,6 / 5

961 ocen

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

Numer usługi 2025/12/15/10426/3212913

📍 Wisła / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 27.03.2026 do 28.03.2026

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	• nauczyciele wszystkich etapów edukacji, • pedagodzy i psychologowie szkolni, • wychowawcy, pracownicy świetlic, • kadra administracyjna i pracownicy obsługi, • osoby narażone na stres i wypalenie.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	20-03-2026
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 rozwinięcie u uczestników praktycznych umiejętności w zakresie radzenia sobie ze stresem oraz budowania odporności psychicznej, umożliwiających skuteczne funkcjonowanie w środowisku pracy oświatowej o wysokim poziomie obciążenia psychicznego z uwzględnieniem zrównoważonego rozwoju. Usługa rozwojowa 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. Zrównoważone zarządzanie energią człowieka	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	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 / Sesja	Godzina	Temat / Moduł	Metoda pracy	Prowadzący	Materiały / Uwagi
1 / Sesja 1	09:00–10:30	Rozpoczęcie szkolenia. Moduł 1: Wprowadzenie do tematu stresu: jak definiujemy stres, jak powstaje stres, podstawowa reakcja stresowa.	Wykład + dyskusja	Beata Adamczyk-Nowak/ Agnieszka Dunaj	Prezentacja, notatki
1 / Sesja 2	10:45–12:15	Moduł 2: Źródła i rodzaje stresu, skutki stresu chronicznego, sygnały stresu – rozpoznawanie i reagowanie, style radzenia sobie ze stresem, autodiagnoza stylu uczestników.	Wykład, dyskusja, praca indywidualna i w grupach	Beata Adamczyk-Nowak/ Agnieszka Dunaj	Prezentacje, Materiały case study
1 / Sesja 3	13:15–14:45	Moduł 3: Rozwiązania: cykl reakcji stresowej, strategię radzenia sobie z przyczynami stresu oraz strategię radzenia sobie ze skutkami stresu, sposoby na domykanie reakcji stresowej.	Praca w grupach, praca indywidualna	Beata Adamczyk-Nowak/ Agnieszka Dunaj	Prezentacje, Materiały case study
1 / Sesja 4	15.00-17.00	Moduł 4: Rozwiązania: Inteligencja emocjonalna: rola samokontroli i samoregulacji.	Praca w grupach, dyskusja moderowana	Beata Adamczyk-Nowak/ Agnieszka Dunaj	Prezentacje, Materiały case study

2 / Sesja 5	09:00–10:30	Moduł 5: Rozwiązania: Oddech i jego wpływ na procesy w organizmie, techniki oddechowe. Techniki relaksacyjne, wizualizacje.	Ćwiczenie technik, ćwiczenia indywidualne, ćwiczenia w grupach, dyskusja	Beata Adamczyk-Nowak/ Agnieszka Dunaj	Prezentacje, Instrukcje, check-listy
2 / Sesja 6	10:45–12:15	Moduł 6: Rozwiązania: Trening uważności jako sposób na chroniczny stres.	Dyskusja, praca w grupach, ćwiczenia indywidualne	Beata Adamczyk-Nowak/ Agnieszka Dunaj	Prezentacja, instrukcje
2 / Sesja 7	13:15–14:45	Moduł 7: Rozwiązania: Rezyliencja - droga do odporności psychicznej	Dyskusja, analiza przypadków, ćwiczenia indywidualne	Beata Adamczyk-Nowak/ Agnieszka Dunaj	Prezentacje, Materiały case study
2 / Sesja 8	15.00–17.00	Moduł 8: Rozwiązania: Trening pozytywnego myślenia. Podsumowanie szkolenia.	Dyskusja, ćwiczenia indywidualne + test	Beata Adamczyk-Nowak/ Agnieszka Dunaj	Instrukcje, Prezentacja Ankiety, certyfikaty

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Wprowadzenie do tematu stresu	Beata Adamczyk-Nowak	27-03-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 8 Źródła i rodzaje stresu	Beata Adamczyk-Nowak	27-03-2026	10:30	12:15	01:45
3 z 8 Rozwiązania: cykl reakcji stresowej, strategie radzenia sobie z przyczynami stresu oraz strategie radzenia sobie ze skutkami stresu, sposoby na domykanie reakcji stresowej	Beata Adamczyk-Nowak	27-03-2026	12:15	14:45	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 8 Rozwiązania: Inteligencja emocjonalna: rola samokontroli i samoregulacji.	Beata Adamczyk-Nowak	27-03-2026	14:45	17:00	02:15
5 z 8 Rozwiązania: Oddech i jego wpływ na procesy w organizmie, techniki oddechowe. Techniki relaksacyjne, wizualizacje.	Agnieszka Dunaj	28-03-2026	09:00	10:30	01:30
6 z 8 Rozwiązania: Trening uważności jako sposób na chroniczny stres.	Agnieszka Dunaj	28-03-2026	10:30	12:15	01:45
7 z 8 Rozwiązania: Rezyliencja - droga do odporności psychicznej	Agnieszka Dunaj	28-03-2026	12:15	14:45	02:30
8 z 8 Rozwiązania: Trening pozytywnego myślenia. Podsumowanie szkolenia. Ewaluacja	Agnieszka Dunaj	28-03-2026	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 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 pozytywy.

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 edukacji i 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, profilaktyką wypalenia zawodowego i higieną psychiczną**, będące kluczowym elementem zrównoważonych miejsc pracy,
- praktyki **mindfulness, samoregulacji i rezyliencji**, które wspierają odpowiedzialne, świadome i ekologiczne podejście do pracy i życia zawodowego,

Adres

Wisła 52A
43-460 Wisła
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