



ART OF TRAINING

Monika Mularska-Kucharek

★★★★★ 4,9 / 5

5 513 ocen

Stres i odporność psychiczna w relacjach zawodowych i prywatnych - szkolenie

Numer usługi 2025/12/15/6670/3213010

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 31.01.2026 do 31.01.2026

900,00 PLN brutto

900,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do pracowników różnych szczebli organizacyjnych, którzy w codziennej pracy doświadczają stresu związanego z relacjami zawodowymi. Uczestnikami mogą być zarówno menedżerowie, jak i osoby pracujące w zespołach, które chcą lepiej radzić sobie w sytuacjach napięcia interpersonalnego. Szkolenie dedykowane jest także osobom pragnącym rozwijać odporność psychiczną w życiu prywatnym i zawodowym.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

30-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

9

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności rozpoznawania źródeł stresu i konstruktywnego reagowania w trudnych sytuacjach relacyjnych. Uczestnicy zdobędą kompetencje budowania odporności psychicznej i równowagi emocjonalnej, co pozwoli im efektywniej funkcjonować w środowisku pracy i poza nim.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie mechanizmy powstawania stresu	Wskazuje podstawowe czynniki wywołujące stres i opisuje ich wpływ na funkcjonowanie człowieka	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje reakcje fizjologiczne i emocjonalne towarzyszące stresowi	Rozróżnia objawy stresu emocjonalnego i somatycznego w pytaniach testowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje wpływ stresu na relacje międzyludzkie	Wskazuje przykłady sytuacji konfliktowych wynikających z napięcia emocjonalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna koncepcję modelu 4C odporności psychicznej	Identyfikuje cztery komponenty modelu 4C (control, commitment, challenge, confidence) i ich znaczenie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie znaczenie samoświadomości w budowaniu odporności psychicznej	Wybiera poprawne przykłady zachowań świadczących o wysokiej samoświadomości emocjonalnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi wskazać techniki rozwijania odporności psychicznej	Dobiera techniki (np. reframing, pozytywne myślenie, planowanie) do konkretnych sytuacji stresowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia konstruktywne i destrukcyjne reakcje na stres	Wybiera z listy zachowania sprzyjające radzeniu sobie ze stresem i odrzuca nieskuteczne strategie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie, że stres może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne aspekty	Wskazuje przykłady sytuacji, w których stres może motywować do działania (eustres)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna techniki relaksacyjne i uważności wspierające odporność psychiczną	Dopasowuje odpowiednie techniki relaksacyjne (np. oddechowe, mindfulness) do opisanego problemu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi dobrać strategię radzenia sobie ze stresem do konkretnej sytuacji zawodowej	Wybiera właściwe strategie zaradcze dla opisanych przypadków stresu w pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Warunki organizacyjne:

Liczba przydzielonych stanowisk na grupę: 1 osoba przy 1 stanowisku - liczba odpowiednia do ilości zapisanych na szkolenie osób;

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych trwających 45 minut;

Przerwy są wliczone w czas usługi rozwojowej (zgodnie z harmonogramem);

Walidacja na koniec usługi w formie testu online z wynikiem generowanym automatycznie (zgodnie z harmonogramem);

Zajęcia będą miały charakter teoretyczny jak i praktyczny;

Program szkolenia (9 godzin dydaktycznych/1 dzień);

9:00 – 9:15 – Powitanie uczestników, przedstawienie celu i programu dnia

9:15 – 10:30 – *Zrozumieć stres:*

- Mechanizmy powstawania stresu i jego wpływ na zachowanie - teoria
- Typowe reakcje emocjonalne i fizjologiczne - teoria

Stres a relacje międzyludzkie – konflikty, napięcia, komunikacja pod presją - praktyka

10:30 – 10:50 – Przerwa kawowa

10:50 – 12:15 – *Odporność psychiczna – czym jest i jak ją rozwijać:*

- Model 4C odporności psychicznej (control, commitment, challenge, confidence) - teoria
- Samoświadomość i regulacja emocji - praktyka

Techniki budowania odporności psychicznej w codziennych sytuacjach - praktyka

12:15 – 12:45 – Przerwa obiadowa

12:45 – 14:00 – *Przyjaciół czy wróg - różne oblicza stresu*

Techniki radzenia sobie ze stresem oparta pracy z nastawieniem - praktyka

14:00 – 14:15 – Przerwa kawowa

14:15 – 15:30 – *Strategie radzenia sobie ze stresem:*

Techniki relaksacyjne, oddechowe i uważności - praktyka

15:30 – 15:45 – Walidacja i zakończenie szkolenia

Test wiedzy z wynikiem generowanym automatycznie, weryfikujący osiągnięcie efektów uczenia się.

Zakończenie szkolenia i wręczenie certyfikatów.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Powitanie uczestników, przedstawienie celu i programu dnia	Monika Mularska-Kucharek	31-01-2026	09:00	09:15	00:15
2 z 9 Zrozumieć stres	Monika Mularska-Kucharek	31-01-2026	09:15	10:30	01:15
3 z 9 Przerwa kawowa	Monika Mularska-Kucharek	31-01-2026	10:30	10:50	00:20
4 z 9 Odporność psychiczna – czym jest i jak ją rozwijać	Monika Mularska-Kucharek	31-01-2026	10:50	12:15	01:25
5 z 9 Przerwa obiadowa	Monika Mularska-Kucharek	31-01-2026	12:15	12:45	00:30
6 z 9 Przyjaciel czy wróg - różne oblicza stresu	Monika Mularska-Kucharek	31-01-2026	12:45	14:00	01:15
7 z 9 Przerwa kawowa	Monika Mularska-Kucharek	31-01-2026	14:00	14:15	00:15
8 z 9 Strategie radzenia sobie ze stresem	Monika Mularska-Kucharek	31-01-2026	14:15	15:30	01:15
9 z 9 Walidacja i zakończenie szkolenia	-	31-01-2026	15:30	15:45	00:15

Cennik

Cennik

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

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Mularska-Kucharek

Doktor socjologii, trenerka, terapeutka pracująca w nurcie TSR. Od 2008 roku prowadzi szkolenia z zakresu m. in. radzenia sobie z emocjami, komunikacji, obsługi klienta. Ma na swoim koncie ponad 8000 godzin szkoleniowych w tym zakresie zrealizowanych dla m. in. ZUS, DELL, BRICOMAN, Truvariant i wielu innych przedsiębiorstw. Jest autorką wielu poradników, opracowań naukowych oraz tomików poezji. Pracuje w nurcie psychologii pozytywnej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna:

Zawiera kluczowe informacje, definicje, przykłady i ilustracje, ułatwiając zrozumienie omawianych zagadnień.

Podręcznik/skrypt szkoleniowy.

Materiały ćwiczeniowe:

Opisy studiów przypadków, zadań do wykonania w grupach lub indywidualnie

Materiały szkoleniowe zostaną przekazane podczas szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Aby wziąć udział w szkoleniu, uczestnik powinien być zainteresowany tematem, otwarty na naukę, gotowy do pracy w grupie, posiadać podstawowe umiejętności komunikacyjne oraz mieć dostęp do narzędzi niezbędnych do udziału w szkoleniu.

Warunkiem udziału w usłudze jest dokonanie zapisu na usługę co najmniej 1 dzień przed jej rozpoczęciem i uzyskanie akceptacji ze strony Dostawcy Usługi.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej, oraz uzyskanie pozytywnej oceny dla każdego uczestnika na podstawie wyniku walidacji przeprowadzonej przez podmiot walidujący/Walidatora.

Odwołanie Usługi rozwojowej możliwe jest do dnia zakończenia usługi w przypadku braku zapisanych uczestników lub w przypadku, gdy wszystkie zapisy uczestników mają status „rezygnacja” lub „odrzucony”. W innych przypadkach odwołanie Usługi rozwojowej możliwe jest na 1 dzień przed rozpoczęciem.

Adres

ul. Słowiańska 1

93-101 Łódź

woj. łódzkie

Budynek B, wejście od strony parkingu

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Monika Mularska-Kucharek

E-mail biuro@artoftraining.pl

Telefon (+48) 606 687 123