



AVENHANSEN Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

1 409 ocen

Pokonaj stres na zawsze

Numer usługi 2025/12/17/5061/3218135

📍 Gdańsk

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 17:00 h

📅 08.06.2026 do 09.06.2026

1 943,40 PLN brutto

1 580,00 PLN netto

114,32 PLN brutto/h

92,94 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenia polecamy dla każdego kto chce wygrać walkę ze stresem. Dzisiaj chyba już nikt nie wierzy, że życie bez stresu jest możliwe - sytuacje stresogenne stały się stałym elementem naszego życia. Chyba też nikt nie wierzy, że stres jego nie dotyka. Wobec tej emocji wszyscy jesteśmy równi - niezależnie od wieku czy zajmowanego stanowiska. Co możemy zrobić? Dużo. Wystarczy nauczyć się jak minimalizować obecność stresu oraz stosować różne sposoby radzenia sobie z nim.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

04-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

17

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie do radzenia sobie ze stresem

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje przyczyny powstawania stresu	Wymienia przyczyn powstania stresu: poziom fizyczny i psychiczny	Test teoretyczny
	Podaje różnice między stresem pozytywny i stresem negatywny	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje swoje osobiste „stresory”	Identyfikuje swoje osobiste stresory w otoczeniu	Test teoretyczny
	Charakteryzuje jak styl myślenia wpływa na regenerację i motywację do działania	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje i stosuje proste technik służących regeneracji, relaksacji i motywacji do działania	Opisuje czym jest praca z intencją - „Chcę ...”	Test teoretyczny
	Definiuje czym jest ruminacja	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje techniki radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami w codziennej pracy pozwalające na budowanie długotrwałej i pozytywnej relacje z innymi osobami	Wymienia min. 2 poznane techniki pozwalające mu na panowanie nad stresem oraz emocjami w kontaktach z innymi osobami i krótko je charakteryzuje	Test teoretyczny

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

Przyspieszone bicie serca, napięcie w ciele, mdłości w okolicach żołądka ... Znasz dobrze ten stan? A dodatkowo natłok niepokojących myśli, które płyną szerokim strumieniem, poza Twoją kontrolą i nie jesteś w stanie się ich pozbyć ... Strach ... Masz tak?

My też te stany dobrze znamy, nie tylko jako ludzie, ale przede wszystkim jako praktycy, od strony naukowej i wiemy jak sobie z nimi radzić.

Zobacz stres w nowym świetle!

Czy wiesz o tym, że ostatnie badania naukowe dowiodły, że o wiele bardziej szkodliwe jest to co myślisz o stresie niż stres sam w sobie? W wyniku naszej pracy doświadczysz tego jak stres może Ci służyć i jak możesz zamienić go w sprzymierzeńca.

- Poznasz DNA stresu - od strony psychologicznej i neurobiologicznej, po to żebyś mógł reagować szybciej i skuteczniej.
- Objawy stresu dotyczą różnych sfer - nauczysz się rozpoznawać stresory i będziesz wiedział jak odpowiednio reagować na pierwsze sygnały stresu.
- Dowiesz się jak wykorzystać mądrość stresu - jednego z naszych zasobów.
- Wykonasz test dzięki któremu dowiesz się jaka jest Twoja podatność na stres i jak sobie z nim radzisz oraz co możesz zmienić.

Niech stres nigdy więcej nie uniemożliwia Ci realizacji zamierzeń!

Czy wiesz o tym, że dzisiaj o stresie wiemy już na tyle dużo, że jesteśmy w stanie go neutralizować?

Nasza propozycja to autentyczny trening, a nie kolejne, pełne teorii szkolenie. Wraz z trenerem pokonasz kolejne kręgi wtajemniczenia w temacie stresu i skutecznych metod pokonania go raz na zawsze! Nie wyeliminujesz go całkiem ze swojego życia - nie o to też chodzi - **ale oswoisz go, aby już nigdy więcej nie uniemożliwiał Ci realizacji zamierzeń i nie powodował szkód w Twoim życiu.**

PROGRAM SZKOLENIA:

MODUŁ I

Spojrzymy na zjawisko stresu z kilku perspektyw, aby je dobrze zrozumieć i wyciągnąć pierwsze wnioski i wskazówki dla praktyki. Pokażemy najbardziej aktualne odkrycia psychologii stresu i co z tego może wynikać dla „normalnego” człowieka:

1. Zebry i pawiany, czyli dlaczego zebry nie mają wrzodów? Istotne fakty dotyczące NATURY STRESU i czynników wywołujących stres, **zrozumienie działania mechanizmów w stresie**
2. **O emocjach** - jak powstają i działają emocje oraz jaki mają związek ze stresem?

MODUŁ II

Dokonyjemy inwentaryzacji Twoich zasobów i potrzeb. Poznasz swoją podatność na stres, sprawdzisz co stresuje Cię najbardziej, dowiesz się co współczesna psychologia Ci oferuje i jak możesz te metody w swoim życiu wykorzystać.

1. **Test CISS** - przeanalizujesz, **które ze stosowanych przez Ciebie strategii radzenia sobie ze stresem, są dla Ciebie dobre**, a które Ci nie służą i jak opanować korzystanie z różnych stylów, w zależności od sytuacji
2. Moja cena stresu (ćwiczenie warsztatowe w parach)

MODUŁ III

Jak „stresować się lepiej”? Przedstawimy przełomowe podejście w myśleniu o stresie i jego wpływ na praktykę radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami.

1. Siła stresu, czyli o tym jak w praktyce przekuć napięcie w energię do działania - **koncepcja Kelly McGonigall**
2. Wykorzystanie siły reakcji stresowych w praktyce radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami
3. **Błędy w myśleniu i ich wpływ na reakcje w sytuacjach stresujących** - tworzenie zdrowych przekonań w oparciu o RTZ (Racjonalną Terapię Zachowań) - ćwiczenia z wykorzystaniem technik coachingowych

MODUŁ IV

Naprawdę masz wpływ na to jak się czujesz! Krok po kroku trener poprowadzi Cię w umiejętności zmiany dowolnego uczucia na stan emocjonalny jaki dla siebie wybierzesz.

1. Jak zwiększać swoją **świadomość emocjonalną** i stać się osobą odpowiedzialną za swoje przeżycia
2. **Pętla złości** - kiedy złościsz się nieprawidłowo i jak złościć się prawidłowo
3. **Jak wyrażać emocje** w sposób dopasowany do osób i sytuacji, **chroniąc jednocześnie relację?**
4. **Jak szybko wychodzić ze smutku**, czyli o możliwościach jakie daje inteligencja emocjonalna

5. **Zmiana nastroju na pożądany.** Możesz wzbudzić w sobie: spokój, radość
6. **Określanie kluczowych obszarów,** w których napotykasz na trudności w kierowaniu emocjami i stresem (podejmowanie decyzji, obsługa klienta, konflikty, nowe zadania, presja czasu, etc.)

MODUŁ V

Tu pracujemy z ciałem i umysłem. Trenujemy najbardziej skuteczne techniki, także te wykorzystywane przez służby specjalne (!).

1. **Trening świadomości sensorycznej** - zwiększanie odporności na stres poprzez sterowanie uwagą umysłu (metody służb specjalnych)
2. **Trening autogenny Schultza i trening Jacobsona**
3. Koncepcja Amy Cudy, czyli o tym jak możesz wpływać na poziom hormonów w Twoim organizmie
4. **Wizualizacja** i jej zastosowanie w praktyce radzenia sobie ze stresem

MODUŁ VI

Jak wdrażać nowo poznane techniki do codziennego życia? Jak najlepiej „skonsumować” wykonaną pracę po szkoleniu - tym zajmiemy się na koniec.

1. **Koło zmiany,** czyli praktyczne narzędzie do wykorzystania w zaplanowaniu zmiany. Bez planu zmiana, bardzo rzadko się udaje!

MODUŁ VII. WALIDACJA - test teoretyczny jest rozdawany wszystkim uczestnikom w tym samym czasie przez Trenera a sprawdzany przez WALIDATORA

Metody pracy, które zastosujemy podczas szkolenia:

- symulacje,
- praca z ciałem, praca w przestrzeni,
- zadania grupowe,
- gorące krzesło,
- testy, kwestionariusze,
- gry,
- wglądowe ćwiczenia indywidualne,
- inscenizacje sytuacji zawodowych,
- dyskusje problemowe,
- wykłady interaktywne,
- studium przypadku,
- instruktaż,
- analiza filmu.

Proporcja zajęć praktycznych do teoretycznych to 70/30


Usługa jest prowadzona w trybie godzin dydaktycznych (45min). Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Szczegółowe informacje dotyczące szkolenia znajdują się pod poniższym linkiem:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/szkolenia-otwarte/pokonaj-stres-na-zawsze-2026-06-08-gdansk.html>

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 3

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
 Pokonaj stres na zawsz	Katarzyna Poleszak-Jakubowska	08-06-2026	10:00	17:00	07:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 3 Pokonaj stres na zawsze	Katarzyna Poleszak-Jakubowska	09-06-2026	09:00	15:45	06:45
3 z 3 WALIDACJA - test teoretyczny jest rozdawany wszystkim uczestnikom w tym samym czasie przez Trenera a sprawdzany przez WALIDATORA	-	09-06-2026	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 943,40 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 580,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	114,32 PLN
Koszt osobogodziny netto	92,94 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Poleszak-Jakubowska

Certyfikowany Coach EMCC EQA, skuteczny Trener biznesu.

Specjalizuje się w szkoleniach menedżerskich, z zakresu sprzedaży, obsługi klienta, coachingu oraz umiejętności osobistych: automotywacji, skutecznej prezentacji, asertywności, radzenia sobie ze stresem. Prowadzi bezpośredni coaching handlowców i menadżerów.

W skutecznym wspieraniu Klientów pomaga mi praktyczna znajomość zagadnień biznesowych, ponieważ przez ponad 6 lat byłam CEO w firmach z branży reklamowej i motoryzacyjnej. Odpowiadałam za budowanie strategii rozwoju firmy, budowanie relacji z kluczowymi Klientami, budowanie standardów pracy, nadzór projektów, rozwijanie pracowników. Wraz ze

współpracownikami tworzyłam procedury pozwalające optymalizować procesy działania firmy i znacząco podnieść wielkość sprzedaży i jakość obsługi Klienta. Pracowałam m.in. dla: Skoda Auto Polska S.A., Bank BPH S.A., Grupa Lotos S.A., Pipe Life Polska S.A., LPP S.A., Nova System, Oceanic S.A., Noredea Bank S.A., Marion Sp. z o.o., Polska Grupa Energetyczna S.A., Koncern Energetyczny Energa S.A., English Unlimited Sp. z o.o., ARiMR, Lifetech Sp. z o.o.

Absolwentka jednolitych studiów magisterskich na kierunku Psychologia, na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego, specjalizacja: psychologia kliniczna i biznesu. Absolwentka Podyplomowych Studiów Human Resources w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Trener Personel Profit.

Zrealizowała ponad 900 dni szkoleniowych oraz 400 dni działań doradczych. Poruszający

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Autorskie materiały szkoleniowe (skrypt, ćwiczenia, testy) oraz certyfikat ukończenia szkolenia (przy frekwencji min 80%).

Warunki uczestnictwa

Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie „Baza Usług Rozwojowych”.

Wypełnienie formularza zgłoszeniowego w BUR jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu szkoleń otwartych AVENHANSEN, który jest dostępny pod linkiem:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/regulamin-szkolen-otwartych.html>

Bezkosztowa anulacja możliwa do 8 dni przed planowanym terminem szkolenia

Informacje dodatkowe

W ramach szkolenia otwartego gwarantujemy Państwu:

- Miłą i fachową obsługę
- Profesjonalizm trenera
- Ciekawe materiały szkoleniowe
- Dyplomy ukończenia szkolenia
- Wsparcie poszkoleniowe Trenera (do miesiąca po zakończonym szkoleniu)
- Możliwość uzyskania pomocy od Trenerów poprzez profesjonalne forum szkoleniowe, stworzone specjalnie na tego rodzaju potrzeby.
- Możliwość wpływu na zakres i przebieg szkolenia akceptowalny przez wszystkich jego uczestników

Oferujemy również możliwość wymiany spostrzeżeń i wniosków z innymi uczestnikami szkolenia:

Zobacz forum: www.forum-szkolenia.pl

1 godz. szkolenia = 45 min.

Adres

ul. Podwale Grodzkie 9
80-895 Gdańsk

woj. pomorskie

Hotel ***** Scandic

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Katarzyna Szypowska

E-mail kszypowska@avenhansen.pl

Telefon (+48) 515 212 452