

☐
Możliwość dofinansowania

Stres – poziom podstawowy – szkolenie

Numer usługi 2025/12/17/202722/3219026



DOLNOŚLĄSKA AKADEMIA ROZWOJU I PSYCHOTERAPII SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

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

23.08.2026 do 23.08.2026

Informacje podstawowe

- Kategoria
Inne / Edukacja
- Grupa docelowa usługi

Szkolenie adresowane do pracowników wszystkich szczebli, którzy chcą lepiej zarządzać stresem w pracy, poprawić koncentrację i efektywność działań, a także zdobyć podstawowe narzędzia radzenia sobie z napięciem zawodowym.

- Minimalna liczba uczestników
8
- Maksymalna liczba uczestników
20
- Data zakończenia rekrutacji
13-08-2026
- 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 kompetencji w zakresie rozpoznawania źródeł stresu w pracy, podstawowych metod radzenia sobie ze stresem oraz budowania odporności psychicznej w codziennych sytuacjach zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się, kryteria weryfikacji i metody walidacji.

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
rozpoznaje objawy i źródła stresu w pracy	poprawne wskazanie źródeł stresu w przykładach i scenkach	Obserwacja w warunkach symulowanych
zna podstawowe techniki radzenia sobie ze stresem	zastosowanie przynajmniej jednej techniki redukcji stresu w ćwiczeniu praktycznym	Obserwacja w warunkach symulowanych
potrafi zastosować proste metody redukcji napięcia w codziennych sytuacjach zawodowych;	umiejętność opracowania krótkiego planu działań w sytuacjach stresowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
rozumie wpływ stresu na zdrowie i efektywność pracy		

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. Czym jest stres i jak działa w pracy
2. Źródła stresu zawodowego
3. Objawy stresu i ich rozpoznawanie
4. Podstawowe techniki radzenia sobie ze stresem
5. Praktyczne scenariusze i case study
6. Plan wdrożenia wiedzy w codziennej pracy

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 doświadczeniem

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

Lokalizacja: do ustalenia – może być w siedzibie uczestnika, w siedzibie dostawcy lub w wynajętej sali szkoleniowej

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt

MIROSLAW SCHÖN

E-mail

biuro.darschon@gmail.com

Telefon

(+48) 661 359 708