



Zarządzanie stresem i regulacja emocji jako element efektywności pracy i zrównoważonego rozwoju

Numer usługi 2025/12/17/131563/3219126

5 242,00 PLN brutto
5 242,00 PLN netto
308,35 PLN brutto/h
308,35 PLN netto/h

K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

201 ocen

📍 Sosnowiec / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 11.03.2026 do 12.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa skierowana jest do osób pracujących w środowiskach o podwyższonym poziomie stresu i odpowiedzialności, w szczególności do pracowników oraz kadry zarządzającej organizacji realizujących zadania wymagające precyzji, ciągłości procesów i efektywnego wykorzystania zasobów.

Szkolenie dedykowane jest osobom zaangażowanym w projekty środowiskowe, energetyczne, administracyjne i projektowe, które chcą rozwijać umiejętności zarządzania stresem, regulacji emocji oraz świadomego reagowania w sytuacjach przeciążenia, w celu poprawy jakości współpracy, efektywności pracy i wspierania zrównoważonego rozwoju organizacji.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

18

Data zakończenia rekrutacji

10-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

17

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

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnego działania w środowisku pracy poprzez uzyskanie kwalifikacji w zakresie rozpoznawania stresu i przeciążenia, regulacji emocji oraz zarządzania energią psychiczną. Po zakończeniu szkolenia uczestnik będzie przygotowany do stosowania technik regulacji emocji, planowania mikro-przerw, zarządzania energią oraz prowadzenia komunikacji ograniczającej konflikty i straty zasobowe.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy powstawania stresu i przeciążenia w środowisku pracy wymagającym precyzji i efektywności zasobowej	Opisuje związki między stresem a błędami i stratami zasobowymi w zadaniach zawodowych	Test teoretyczny
Uzasadnia konsekwencje niekontrolowanego stresu i emocji dla efektywności procesów oraz zrównoważonego rozwoju organizacji	Wyjaśnia, jak impulsywne reakcje wpływają na czas, energię i zasoby	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady higieny psychicznej, mikro-przerw i zarządzania energią w pracy	Opisuje sposoby planowania przerw i zarządzania energią w pracy	Test teoretyczny
Definiuje rolę wyznaczania granic w pracy zespołowej dla stabilności procesów	Wymienia przykłady konsekwencji braku granic w pracy zespołowej	Test teoretyczny
Rozpoznaje własne sygnały przeciążenia i stosuje techniki regulacji emocji w pracy	Przedstawia indywidualny plan reagowania w sytuacjach stresowych z przykładami zastosowania w pracy	Analiza dowodów i deklaracji
Wyznacza i komunikuje granice psychologiczne w zespole, ograniczając przeciążenie i konflikty	Opisuje sytuacje zastosowania granic w praktyce oraz ich efekty	Analiza dowodów i deklaracji
Kontroluje reakcje emocjonalne w kontaktach z klientami i współpracownikami, zmniejszając ryzyko konfliktów	Opisuje zastosowane strategie kontroli emocji w codziennej pracy	Analiza dowodów i deklaracji
Przyczynia się do stabilności procesów w organizacji, uwzględniając efektywność energetyczną i zasobooszczędność	Przedstawia dowody działań wspierających efektywność procesów i ograniczenie strat zasobowych	Analiza dowodów i deklaracji

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	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Moduł 1: Jak działa stres – reakcje pod presją a efektywność zasobowa pracy

Moduł wyjaśnia, jak stres wpływa na sposób reagowania pracowników realizujących zadania w środowiskach, w których istotne są precyzja działań, odpowiedzialność środowiskowa oraz ograniczanie strat zasobowych. Omawiane są mechanizmy prowadzące do impulsywnych reakcji, błędów decyzyjnych i konfliktów skutkujących dodatkowymi korektami, powtarzaniem działań oraz zwiększonym zużyciem energii, czasu i materiałów.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 „Inteligentne Śląskie” – **str. 49**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 41**

Moduł 2: Sygnały przeciążenia – ryzyko nieefektywności procesów i strat środowiskowych

Moduł koncentruje się na identyfikacji wczesnych sygnałów przeciążenia psychicznego, które prowadzą do obniżenia jakości pracy, impulsywnych reakcji wobec klientów i współpracowników oraz zwiększonego ryzyka nieefektywnego wykorzystania zasobów. Uczestnicy uczą się rozpoznawać momenty, w których brak reakcji prowadzi do eskalacji problemów organizacyjnych i środowiskowych.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 47**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 42**

Moduł 3: Regulacja emocji w sytuacjach zawodowych – ograniczanie eskalacji i strat

Moduł obejmuje praktyczne techniki regulacji emocji możliwe do zastosowania w trakcie realizacji zadań zawodowych oraz trudnych rozmów. Uczestnicy uczą się reagować w sposób ograniczający konflikty, błędne decyzje i nadmiarowe działania, które zwiększają zużycie zasobów oraz obciążenie procesów realizowanych w organizacjach nastawionych na niskoemisyjność i zrównoważony rozwój.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 49**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 41**

Moduł 4: Komunikacja pod wpływem emocji – stabilność współpracy i procesów

Moduł dotyczy wpływu stresu i emocji na komunikację zawodową oraz współpracę zespołową. Omawiane są sposoby prowadzenia rozmów, które ograniczają przenoszenie napięcia, konflikty i powielanie pracy, sprzyjając stabilności procesów oraz bardziej efektywnemu wykorzystaniu zasobów w zespołach realizujących zadania środowiskowe i organizacyjne.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 47**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 42**

Moduł 5: Mikro-przerwy – regeneracja wspierająca efektywność pracy i ograniczanie błędów

Moduł pokazuje, jak krótkie, świadomie planowane przerwy regeneracyjne wpływają na koncentrację, jakość decyzji i sposób reagowania w pracy. Uczestnicy uczą się, jak stosowanie mikro-przerw ogranicza liczbę błędów, korekt i ponownych działań, co sprzyja efektywniejszemu wykorzystaniu energii, czasu i zasobów.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 49**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 41**

Moduł 6: Granice psychologiczne – stabilność zespołów i trwałość kompetencji

Moduł analizuje wpływ braku granic psychologicznych na przeciążenie pracowników, konflikty oraz rotację kadr. Uczestnicy uczą się wyznaczać granice w relacjach zawodowych w sposób sprzyjający długofalowej stabilności zespołów oraz utrzymaniu kompetencji niezbędnych do realizacji procesów związanych ze zrównoważonym rozwojem i zieloną transformacją.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 49**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 42**

Moduł 7: Higiena psychiczna w pracy – ciągłość działania w warunkach zmian

Moduł dotyczy codziennych nawyków pracy, które wpływają na odporność psychiczną, jakość decyzji i zdolność do funkcjonowania w warunkach długotrwałych zmian organizacyjnych i regulacyjnych. Omawiane są działania zapobiegające kumulacji napięcia oraz spadkowi jakości pracy w procesach istotnych dla adaptacji do zmian klimatycznych i środowiskowych.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 47**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 19**

Moduł 8: Indywidualny plan reagowania – ograniczanie strat poprzez świadome zarządzanie stresem

Moduł końcowy polega na opracowaniu indywidualnego planu reagowania na stres i emocje w sytuacjach zawodowych, ukierunkowanego na ograniczenie konfliktów, błędów i nadmiarowych działań. Plan ten wspiera bardziej świadome funkcjonowanie w pracy, sprzyjające stabilności procesów, efektywnemu wykorzystaniu zasobów oraz realizacji celów zrównoważonego rozwoju organizacji.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 49**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 41**

Moduł 9 Walidacja - Fundacja My Personality Skills

Kwalifikacja: animator metod odporności psychicznej

Podstawową formą organizacyjną szkolenia jest lekcja, której odpowiada jedna godzina dydaktyczna trwająca 45 minut.

Usługa oferuje 17 godzin dydaktyczne tj. 1 godzina lekcyjna =45 minut. Przerwy nie wliczają się do czasu trwania usługi.

Szkolenie trwa 17 godzin dydaktyczne w tym 8 godzin są to zajęcia praktyczne a 9 godzin są to zajęcia teoretyczne

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Jak działa stres – reakcje pod presją a efektywność zasobowa pracy	Tamara Majos	11-03-2026	12:00	13:30	01:30
2 z 11 Sygnały przeciążenia – ryzyko nieefektywności procesów i strat środowiskowych	Tamara Majos	11-03-2026	13:30	15:00	01:30
3 z 11 przerwa	Tamara Majos	11-03-2026	15:00	15:15	00:15
4 z 11 Regulacja emocji w sytuacjach zawodowych – ograniczanie eskalacji i strat	Tamara Majos	11-03-2026	15:15	16:45	01:30
5 z 11 Komunikacja pod wpływem emocji – stabilność współpracy i procesów	Tamara Majos	11-03-2026	16:45	18:15	01:30
6 z 11 Mikro-przerwy – regeneracja wspierająca efektywność pracy i ograniczanie błędów	Tamara Majos	12-03-2026	10:00	11:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 11 Granice psychologiczne – stabilność zespołów i trwałość kompetencji	Tamara Majos	12-03-2026	11:30	13:00	01:30
8 z 11 przerwa	Tamara Majos	12-03-2026	13:00	13:15	00:15
9 z 11 Higiena psychiczna w pracy – ciągłość działania w warunkach zmian	Tamara Majos	12-03-2026	13:15	14:45	01:30
10 z 11 Indywidualny plan reagowania – ograniczanie strat poprzez świadome zarządzanie stresem	Tamara Majos	12-03-2026	14:45	16:15	01:30
11 z 11 Walidacja - sprawdzenie testu teoretycznego i analizy dowodów i deklaracji	-	12-03-2026	16:15	17:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 242,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 242,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	308,35 PLN
Koszt osobogodziny netto	308,35 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN

W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
-----------------------------	------------

W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
-----------------------------------	------------

W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN
----------------------------------	------------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tamara Majos

Prowadząca jest psychologiem, trenerem mentalnym oraz psychologiem biznesu i sportu, od ponad 5 lat aktywnie pracującą z osobami dorosłymi w obszarze radzenia sobie ze stresem, samoregulacji emocjonalnej i budowania zrównoważonych nawyków wspierających dobrostan.

Posiada tytuł magistra psychologii w biznesie. W przeciągu 5 lat prowadziła m.in. 192 godziny szkoleń z dialogu motywacyjnego, komunikacji i Porozumienia bez Przemocy (NVC) oraz 16-godzinne szkolenie z rozwiązywania konfliktów. Zdobyte kompetencje wzmacniają jej zdolność do prowadzenia warsztatów rozwijających świadomość emocjonalną, empatyczną komunikację oraz umiejętność współpracy – kluczowe elementy zielonych kompetencji.

Jako współzałożycielka marki ViMentis w ostatnich latach prowadzi liczne szkolenia, warsztaty i konsultacje z zakresu umiejętności interpersonalnych, komunikacji wspierającej, radzenia sobie ze stresem, motywacji oraz mentalnego przygotowania do funkcjonowania w środowisku wymagającym.

W swojej pracy koncentruje się na rozwoju odporności psychicznej, świadomym zarządzaniu emocjami i energią oraz na budowaniu prozdrowotnych, zrównoważonych nawyków wspierających dobrostan. Specjalizuje się w pracy z dorosłymi nad rozpoznawaniem reakcji stresowych, samoregulacją emocjonalną oraz kształtowaniem nawyków wspierających równowagę psychiczną i ekologiczną. Prowadziła szkolenia m.in. dla firm z branży energetycznej, IT i przemysłowej, wspierając je w rozwijaniu zielonych kompetencji zgodnych z RSI 2030 i st

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego, notatnika oraz długopisu.

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu wiedzy.

Informacje dodatkowe

Ujęte godziny szkolenia są godzinami dydaktycznymi tj. 1 godz. = 45 minut Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi. Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom . Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej

Adres

ul. gen. Władysława Andersa 15/211

41-200 Sosnowiec

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jakub Majchrzak

E-mail jakub.majchrzak@k2csk.pl

Telefon (+48) 518 442 584