



La Soleil Monika
Piecuch

★★★★★ 4,8 / 5

180 ocen

„Narzędzia wzmacniania odporności psychicznej i współpracy zespołowej w warunkach stresu - szkolenie”

Numer usługi 2025/12/21/159788/3225466

📍 Grabowiec / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 20.02.2026 do 27.02.2026

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

115,83 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do pracowników przedsiębiorstw i organizacji, którzy w codziennej pracy doświadczają stresu, presji czasu oraz wysokich wymagań zawodowych. Szkolenie dedykowane jest zespołom pracowniczym, w tym specjalistom, pracownikom operacyjnym oraz osobom realizującym zadania zespołowe i projektowe. Program szczególnie rekomendowany jest dla osób chcących wzmocnić odporność psychiczną, poprawić regulację stresu oraz podnieść jakość współpracy w zespole.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	19-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia jest wzmocnienie odporności psychicznej uczestników oraz poprawa jakości współpracy i integracji zespołu w warunkach stresu i presji.

Szkolenie rozwija kompetencje osobiste i społeczne w zakresie odporności psychicznej, regulacji stresu oraz skutecznej

współpracy zespołowej. Uczestnicy uczą się zarządzać stresem indywidualnym i zespołowym, wzmacniać relacje w pracy, komunikować się w sytuacjach napięcia oraz budować psychologiczne bezpieczeństwo w zespole.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia mechanizmy stresu i odporności psychicznej oraz ich wpływ na funkcjonowanie w pracy	Definiuje stres i odporność psychiczną, rozróżnia stres mobilizujący i destrukcyjny, wskazuje źródła stresu indywidualnego i zespołowego	Test teoretyczny
Uczestnik rozumie rolę emocji i komunikacji w sytuacjach stresowych	Identyfikuje emocje w sytuacjach presji, opisuje wpływ emocji na relacje i komunikację	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje poznane narzędzia techniki regulacji stresu i napięcia psychicznego	Zna i dobiera adekwatne techniki, stosuje techniki w ćwiczeniach praktycznych	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

Czas realizacji zajęć 20 godzin lekcyjnych tj. 15 godzin zegarowych. Dodatkowo zaplanowano 2 godziny zegarowych przerw, które nie są wliczone w czas trwania usługi.

Dwa dni zajęć trwają po 10 godzin lekcyjnych, czyli 7 godzin i 30 minut zegarowych i godzina zegarowa przerw

Zajęcia podzielone są na bloki:

I dzień:

2 godziny zegarowe i 15 minut zajęć (3 lekcyjne)

przerwa kawowa

2 godziny zegarowe i 15 minut zajęć (3 lekcyjne)

przerwa obiadowa

1,5 godziny zajęć (2 lekcyjne)

przerwa kawowa

1,5 godziny zajęć (2 lekcyjne)

II dzień:

2 godziny zegarowe i 15 minut zajęć (3 lekcyjne)

przerwa kawowa

2 godziny zegarowe i 15 minut zajęć (3 lekcyjne)

przerwa obiadowa

1,5 godziny zajęć (2 lekcyjne)

przerwa kawowa

1,5 godziny zajęć (2 lekcyjne)

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Zostaną zastosowane metody szkoleniowe:

wykład, dyskusja moderowana, , ćwiczenia indywidualne, studium przypadku (case study), praca warsztatowa w grupach, Autorefleksja.

- Miniwykład – wprowadzający uczestników w zagadnienia odporności psychicznej, stresu, emocji oraz współpracy zespołowej, z wykorzystaniem przykładów z praktyki zawodowej
- Warsztaty praktyczne – umożliwiające trenowanie technik regulacji stresu, zarządzania emocjami oraz komunikacji w sytuacjach presji
- Ćwiczenia indywidualne – wspierające autorefleksję, diagnozę własnych stresorów i zasobów oraz planowanie działań rozwojowych
- Analiza studiów przypadku (case study) – oparta na rzeczywistych przykładach z życia zawodowego uczestników
- Moderowana dyskusja – umożliwiająca wymianę doświadczeń, pogłębianie wniosków i uczenie się od siebie nawzajem
- Autorefleksja i podsumowanie – służące utrwaleniu wiedzy i zaplanowaniu wdrożenia poznanych narzędzi w pracy
- Storytelling – opowiadanie historii, aby wzmocnić przekaz case study.

Obecność na 90% zajęć pozwoli na osiągnięcie głównego celu.

Zastosowane metody zapewniają połączenie wiedzy teoretycznej z intensywną praktyką oraz umożliwiają dostosowanie treści do specyfiki organizacji i zespołu.

DZIEŃ 1

STRES, EMOCJE I INTEGRACJA ZESPOŁU

Moduł 1. Integracyjne otwarcie szkolenia

Cele: poznanie się, budowanie bezpieczeństwa, integracja

- ćwiczenie „Kim jesteśmy jako zespół?”
- kontrakt zespołowy (zasady współpracy)
- oczekiwania i potrzeby uczestników
- stres a relacje w zespole

Ćwiczenia integracyjne:

- mapa zespołu (role, mocne strony)
- ćwiczenie współpracy w małych grupach

Moduł 2. Stres w pracy zespołowej

- stres indywidualny vs stres zespołowy
- jak napięcie jednej osoby wpływa na cały zespół
- mechanizmy eskalacji napięcia w relacjach
- błędne koła komunikacyjne

Ćwiczenia:

- analiza realnych sytuacji zespołowych
- praca na przykładach z organizacji

Moduł 3. Emocje i komunikacja pod presją

- emocje jako informacja w zespole
- reakcje emocjonalne w stresie
- style komunikacji pod presją
- jak mówić, żeby nie eskalować napięcia

Ćwiczenia:

- trening komunikacji w sytuacjach trudnych
- parafraza, komunikat „ja”
- praca w parach i trójkach

Moduł 4. Regulacja stresu – praktyka zespołowa

- szybkie techniki regulacji napięcia
- regulacja emocji w kontakcie z innymi
- wspieranie się nawzajem w stresie
- mikroregeneracja w trakcie pracy zespołowej

Ćwiczenia:

- ćwiczenia oddechowe w grupie
- techniki uziemienia
- „pauza zespołowa” – model do wdrożenia w pracy

DZIEŃ 2

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA I WSPÓŁPRACA

Moduł 5. Odporność psychiczna zespołu

- czym jest odporność zespołowa
- filary odpornego zespołu
- różnice indywidualne – jak je wykorzystywać
- sens i wartości w pracy zespołowej

Ćwiczenia:

- identyfikacja zasobów zespołowych

Moduł 6. Zaufanie i bezpieczeństwo

- czym jest bezpieczeństwo i zaufanie w zespole
- zaufanie a efektywność
- błędy, feedback i otwarta komunikacja
- kultura wsparcia zamiast obwiniania

Ćwiczenia integracyjne:

- zadania wymagające współpracy
- refleksja nad stylem współdziałania
- feedback w bezpiecznej formule

Moduł 7. Konflikty i napięcia – jak sobie z nimi radzić

- konflikt jako naturalny element pracy zespołowej
- źródła konfliktów pod wpływem stresu

- strategie reagowania
- asertywność i granice

Ćwiczenia:

- symulacje sytuacji konfliktowych
- praca na rzeczywistych wyzwaniach zespołu

Moduł 8. Plan działania zespołu – wdrożenie

- wypracowanie zespołowych zasad radzenia sobie ze stresem
- dobre praktyki współpracy
- indywidualne i zespołowe zobowiązania
- podsumowanie i ewaluacja

Efekt końcowy:

- ✓ wspólny „Kodeks odpornego zespołu”

Walidacja - test teoretyczny.

Każdy moduł łączy **wiedzę, ćwiczenia praktyczne i dyskusję**, aby uczestnicy mogli natychmiast zastosować zdobyte kompetencje w codziennej pracy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł 1. Integracyjne otwarcie szkolenia	Aneta Stryjewska	20-02-2026	09:00	11:15	02:15
2 z 15 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	20-02-2026	11:15	11:30	00:15
3 z 15 Moduł 2. Stres w pracy zespołowej	Aneta Stryjewska	20-02-2026	11:30	13:45	02:15
4 z 15 Przerwa obiadowa	Aneta Stryjewska	20-02-2026	13:45	14:15	00:30
5 z 15 Moduł 3. Emocje i komunikacja pod presją	Aneta Stryjewska	20-02-2026	14:15	15:45	01:30
6 z 15 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	20-02-2026	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 15 Moduł 4. Regulacja stresu – praktyka zespołowa	Aneta Stryjewska	20-02-2026	16:00	17:30	01:30
8 z 15 Moduł 5. Odporność psychiczna zespołu	Aneta Stryjewska	27-02-2026	09:00	11:15	02:15
9 z 15 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	27-02-2026	11:15	11:30	00:15
10 z 15 Moduł 6. Zaufanie i bezpieczeństwo	Aneta Stryjewska	27-02-2026	11:30	13:45	02:15
11 z 15 Przerwa obiadowa	Aneta Stryjewska	27-02-2026	13:45	14:15	00:30
12 z 15 Moduł 7. Konflikty i napięcia – jak sobie z nimi radzić	Aneta Stryjewska	27-02-2026	14:15	15:45	01:30
13 z 15 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	27-02-2026	15:45	16:00	00:15
14 z 15 Moduł 8. Plan działania zespołu – wdrożenie	Aneta Stryjewska	27-02-2026	16:00	16:45	00:45
15 z 15 Walidacja - test teoretyczny	-	27-02-2026	16:45	17:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

150,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aneta Stryewska

Aneta Stryewska - trenerka, Coach, Coach Integrowania oddechem,

Przez 13 lat zarządzała kilkunastoosobowym zespołem, z którym realizowała skutecznie cele sprzedażowe w ramach obowiązujących przepisów prawnych. Od 4 lat prowadzi własną działalność, w ramach której prowadzi warsztaty oraz klientów w procesach indywidualnych. Zdobyte kompetencje zawodowe: planowanie i organizacja pracy zespołu oraz jednostki, nadzór nad procesem, motywowanie i angażowanie zespołu i osób w procesach indywidualnych zorientowane na cel, opracowywanie taktyki zorientowanej na cel, współpraca i komunikacja, zarządzaniem zespołem i procesami, analiza i ocena wyników, raportowanie i kontrola, kompetencje merytoryczne i metodyczne.

Doświadczenie i kwalifikacje zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją karty usługi: Ilość godzin szkoleniowych w zakresie warsztatów i procesów indywidualnych - 1500.

Ukończyła: 1. Uniwersytet Mikołaja Kopernika - Wydział Biologii i Nauk o Ziemi na kierunku: Biologia (magister), 2. Szkoła Główna Handlowa - Strategiczne Zarządzanie Marketingowe (studia podyplomowe) 3. Wyższa Szkoła Gospodarki - Coaching (studia podyplomowe). 4. Wyższa Szkoła Kształcenia Zawodowego - Psychologia Pozytywna (studia podyplomowe) 5. Roczny program Coaching oddechem oraz Staż superwizyjny.

Prowadzi firmę związaną ze zdobywaniem wiedzy, umiejętności i miękkich kompetencji zawodowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Standardowo zestaw materiałów szkoleniowych obejmuje:

- materiały piśmiennicze [notes, długopis]
- zaświadczenie potwierdzające ukończenie szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, następnie zgłoszenie się do Operatora, który dofinansowuje udział w usłudze i przyznaje ID wsparcia, po czym Uczestnik zapisuje się na szkolenie z dofinansowaniem od Operatora.

Informacje dodatkowe

PODATEK VAT

"Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701)".

Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo jest zwolnione z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%, co oznacza, że faktury wystawiane za szkolenie dla firm oraz osób fizycznych są wystawiane ze stawką VAT zw..

W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Szkolenie jest również dedykowane dla indywidualnych uczestników.

Należymy do grona firm szkoleniowych posiadającą wpis do **Rejestru Instytucji Szkoleniowych**

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych tl. 1 godz. - 45 min - godziny lekcyjne

Usługę możemy dopasować do konkretnych potrzeb.

Adres

ul. Słoneczna 13
87-162 Grabowiec
woj. kujawsko-pomorskie

Sala VIP na Dworcu Głównym w Toruniu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MONIKA PIECUCH

E-mail monika.piecuch@lasoleil.com.pl

Telefon (+48) 501 673 972