



AKADEMIA
ROZWOJU I
SUKCESU SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Stabilność emocjonalna a efektywność w pracy - on-line. Jak utrzymać opanowanie, żeby nie tracić jakości działania.

Numer usługi 2025/12/27/197350/3229532

2 500,00 PLN brutto
2 500,00 PLN netto
156,25 PLN brutto/h
156,25 PLN netto/h

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 01.01.2026 do 31.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa • pracownicy i liderzy pracujący w intensywnym tempie • osoby narażone na sytuacje stresowe i odpowiedzialne decyzje • członkowie zespołów obsługujących klientów, projekty, sprawy trudne
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	30
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat PN-EN ISO/IEC 17021-1:2015-09

Cel

Cel edukacyjny

Rozwój umiejętności utrzymywania stabilności emocjonalnej w sytuacjach presji, kryzysu czy konfliktu oraz podejmowania decyzji bez „zalewania emocjonalnego”.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje własne reakcje stresowe	Opisuje typowe wzorce reakcji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje techniki stabilizacji emocjonalnej	Poprawnie wykonuje min. 2 techniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik opracowuje własny protokół reagowania w sytuacjach trudnych	Tworzy protokół zawierający konkretne kroki postępowania	Analiza dowodów i deklaracji

Cel biznesowy

Ograniczenie strat wynikających z impulsywnych reakcji, eskalacji konfliktów i spadku jakości pracy pod wpływem emocji.

Efekt usługi

Efekt biznesowy:

Powstaje **Protokół Reagowania Pod Presją** – indywidualny, praktyczny schemat zachowania w sytuacjach stresujących i konfliktowych.

Kryteria:

- protokół zawiera etapy reakcji (zatrzymanie, regulacja, działanie)
- odnosi się do realnych sytuacji zawodowych uczestnika
- uczestnik deklaruje jego wykorzystanie w codziennej pracy

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Metody:

- ocena protokołu przez trenera–walidatora
- obserwacja ćwiczeń symulacyjnych
- ankieta wdrożeniowa

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

Szkolenie wspiera rozwój umiejętności radzenia sobie z emocjami w sytuacjach stresujących i konfliktowych. Uczestnicy ćwiczą techniki utrzymywania opanowania, co przekłada się na większą jakość i bezpieczeństwo współpracy

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wprowadzenie, cele, kontrakt	Trener	07-03-2026	09:00	09:15	00:15
2 z 15 Emocje i stres a efektywność pracy	Trener	07-03-2026	09:15	10:45	01:30
3 z 15 Przerwa	Trener	07-03-2026	10:45	11:00	00:15
4 z 15 Jak reaguję pod presją? – autodiagnoza	Trener	07-03-2026	11:00	12:30	01:30
5 z 15 Przerwa obiadowa	Trener	07-03-2026	12:30	13:00	00:30
6 z 15 Techniki stabilizacji emocjonalnej (oddech, ciało, myśli)	Trener	07-03-2026	13:00	14:30	01:30
7 z 15 Przerwa	Trener	07-03-2026	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 15 Podejmowanie decyzji pod presją – jak uniknąć pochoptnych reakcji	Trener	07-03-2026	14:45	17:00	02:15
9 z 15 Trudne sytuacje w praktyce – scenki, przykłady	Trener	08-03-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 15 Przerwa	Trener	08-03-2026	10:30	10:45	00:15
11 z 15 Projektowanie Protokołu Reagowania Pod Presją	Trener	08-03-2026	10:45	12:30	01:45
12 z 15 Przerwa obiadowa	Trener	08-03-2026	12:30	13:00	00:30
13 z 15 Przećwiczenie protokołu – odgrywanie sytuacji	Trener	08-03-2026	13:00	14:30	01:30
14 z 15 Przerwa	Trener	08-03-2026	14:30	14:45	00:15
15 z 15 Podsumowanie, omówienie wdrożeń, walidacja	Trener	08-03-2026	14:45	17:00	02:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

156,25 PLN

Koszt osobogodziny netto

156,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Trener

Trener posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń z zakresu dobrostanu psychicznego, zarządzania stresem, komunikacji interpersonalnej oraz rozwoju kompetencji psychospołecznych. Od lat współpracuje z organizacjami szkoleniowymi, instytucjami publicznymi i firmami prywatnymi, realizując programy podnoszące dobrostan pracowników oraz liderów. Łączy profesjonalne przygotowanie merytoryczne z praktyką pracy rozwojowej, wykorzystując metody aktywne, elementy coachingu i najnowsze ustalenia z obszaru psychologii pozytywnej. Uczestnicy szczególnie cenią jego/jej umiejętność przekładania teorii na realne działania w miejscu pracy oraz tworzenia bezpiecznej atmosfery sprzyjającej refleksji i zmianie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały

- karty autodiagnostyczne reakcji pod stresem
- zestaw technik stabilizacji emocjonalnej
- szablon **Protokołu Reagowania Pod Presją**
- certyfikat ukończenia

Warunki uczestnictwa

Osoby pełnoletnie

Warunki techniczne

Wymagany dostęp do internetu

Kontakt



ANNA ANDRZEJCZAK

E-mail anna.andrzejczak@akademia.si

Telefon (+48) 792 255 699