



AKADEMIA  
ROZWOJU I  
SUKCESU SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

## Wellbeing dla kadry zarządzającej – zarządzanie sobą w kryzysie - on-line. Jak zadbać o własną stabilność, aby skutecznie prowadzić innych.

Numer usługi 2025/12/28/197350/3229739

4 000,00 PLN brutto  
4 000,00 PLN netto  
250,00 PLN brutto/h  
250,00 PLN netto/h

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 05.01.2026 do 31.03.2026

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty                                                                                                                        |
| Identyfikatory projektów        | Kierunek - Rozwój                                                                                                                                                         |
| Grupa docelowa usługi           | Uczestnicy szkolenia:<br>kadra zarządzająca na różnych poziomach<br>kierownicy, dyrektorzy, liderzy zespołów<br>właściciele firm i osoby odpowiedzialne za ludzi i wyniki |
| 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

Rozwinięcie umiejętności świadomego zarządzania sobą, własną energią i emocjami w sytuacjach kryzysowych, aby móc pełnić stabilną, wspierającą rolę lidera.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                     | Kryteria weryfikacji                               | Metoda walidacji                    |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik rozpoznaje własne czynniki ryzyka przeciążenia               | Wskazuje swoje typowe reakcje i sytuacje kryzysowe | Wywiad ustrukturyzowany             |
| Uczestnik stosuje techniki regulacji napięcia i odzyskiwania równowagi | Prezentuje i ćwiczy minimum 2 wybrane techniki     | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik tworzy strategię zarządzania sobą jako lider                 | Przygotowuje strategię z konkretnymi działaniami   | Analiza dowodów i deklaracji        |

### Cel biznesowy

Zwiększenie skuteczności kadry zarządzającej w prowadzeniu zespołów w warunkach presji, zmian i niepewności, ograniczenie kosztów błędnych decyzji i niepotrzebnych napięć.

### Efekt usługi

Organizacja zyskuje **Strategię Self-Leadership Lidera** – indywidualny plan lidera zwiększający stabilność jego działania w sytuacjach presji.

#### Kryteria:

- strategia zawiera indywidualne cele lidera, konkretne działania i terminy
- opisuje wpływ na pracę zespołu (np. komunikacja, decyzje, stabilność)
- uczestnik deklaruje wdrożenie min. 2 działań w określonym czasie

### Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

#### Metody potwierdzenia:

- ocena strategii przez trenera–walidatora
- obserwacja aktywności podczas ćwiczeń
- ankieta dotycząca gotowości do wdrożenia strategii

## 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 pomaga liderom zarządzać własną energią i stresem tak, aby pozostawać stabilnym i skutecznym w pracy. Uczestnicy poznają narzędzia przywództwa wspierającego pracowników i ograniczającego ryzyka organizacyjne

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

| Przedmiot / temat zajęć                           | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 15 Otwarcie, cele szkolenia, kontrakt         | Trener     | 26-02-2026            | 09:00               | 09:15               | 00:15         |
| 2 z 15 Obciążenia i wyzwania współczesnego lidera | Trener     | 26-02-2026            | 09:15               | 10:45               | 01:30         |
| 3 z 15 Przerwa                                    | Trener     | 26-02-2026            | 10:45               | 11:00               | 00:15         |
| 4 z 15 Autodiagnoza stylu reagowania na kryzys    | Trener     | 26-02-2026            | 11:00               | 12:30               | 01:30         |
| 5 z 15 Przerwa obiadowa                           | Trener     | 26-02-2026            | 12:30               | 13:00               | 00:30         |
| 6 z 15 Mechanizmy stresu i presji u lidera        | Trener     | 26-02-2026            | 13:00               | 14:30               | 01:30         |
| 7 z 15 Przerwa                                    | Trener     | 26-02-2026            | 14:30               | 14:45               | 00:15         |
| 8 z 15 Techniki szybkiej regulacji napięcia       | Trener     | 26-02-2026            | 14:45               | 17:00               | 02:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                        | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>9 z 15</div> Długofalowe dbanie o energię i zasoby psychiczne             | Trener     | 27-02-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <div>10 z 15</div> Przerwa                                                     | Trener     | 27-02-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| <div>11 z 15</div> Przywództwo oparte na stabilności – rola lidera dla zespołu | Trener     | 27-02-2026            | 10:45               | 12:30               | 01:45         |
| <div>12 z 15</div> Przerwa obiadowa                                            | Trener     | 27-02-2026            | 12:30               | 13:00               | 00:30         |
| <div>13 z 15</div> Tworzenie Strategii Self-Leadership                         | Trener     | 27-02-2026            | 13:00               | 14:30               | 01:30         |
| <div>14 z 15</div> Przerwa                                                     | Trener     | 27-02-2026            | 14:30               | 14:45               | 00:15         |
| <div>15 z 15</div> Omówienie strategii, feedback, walidacja                    | Trener     | 27-02-2026            | 14:45               | 17:00               | 02:15         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 4 000,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 4 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 250,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 250,00 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

- arkusze autodiagnostyczne dla lidera
- zestaw technik regulacji napięcia
- szablon **Strategii Self-Leadership**
- certyfikat ukończenia

### Warunki uczestnictwa

Osoby pełnoletnie

## Warunki techniczne

Wymagany dostęp do internetu/

## Kontakt



**ANNA ANDRZEJCZAK**

**E-mail** [anna.andrzejczak@akademia.si](mailto:anna.andrzejczak@akademia.si)

**Telefon** (+48) 792 255 699