Możliwość dofinansowania

Wektor Wiedzy
Kierunek Twojego rozwoju.

Wektor Wiedzy Sp. z o.o.

4,4 / 5

3 486 ocen

Zarządzanie stresem: rozwój odporności psychicznej i budowanie zdrowych relacji w zespole – kurs online

Numer usługi 2026/01/02/43371/3237100

3 062,70 PLN brutto
2 490,00 PLN netto
145,84 PLN brutto/h
118,57 PLN netto/h

zdalna w czasie rzeczywistym
Usługa szkoleniowa
21 h
14.05.2026 do 11.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	**Na kurs zapraszamy w szczególności:** • profesjonalistów w różnych branżach, • liderów zespołów projektowych, • osoby szukające rozwoju osobistego, • osoby doświadczające wypalenia zawodowego lub narażone na wypalenie zawodowe, • wszystkie osoby zainteresowane, które chcą świadomie zarządzać stresem, poprawić swoją efektywność zawodową oraz samopoczucie.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	13-05-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	21
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

Kurs przygotowuje do skutecznego zarzadzania stresem i emocjami oraz budowania zdrowych relacji w zespole

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje pojęcie odporności psychicznej oraz jej znaczenie w funkcjonowaniu zawodowym.	Rozpoznaje definicję odporności psychicznej zgodną z koncepcją Douga Strycharczyka i Petera Clougha.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje cechy opisujące elastyczność i wytrwałość w obliczu wyzwań zawodowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje elementy modelu 4C odporności psychicznej oraz ich rolę w radzeniu sobie ze stresem.	Rozróżnia elementy wchodzące w skład modelu 4C odporności psychicznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa znaczenie kontroli, zaangażowania, wyzwania i pewności siebie w sytuacjach presji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje reakcje fizjologiczne i psychologiczne organizmu na stres.	Wskazuje przykłady fizjologicznych reakcji organizmu na stres.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje hormon odgrywający kluczową rolę w reakcji stresowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera strategie i techniki wspierające redukcję stresu oraz budowanie odporności psychicznej.	Rozróżnia zachowania i techniki sprzyjające obniżaniu poziomu stresu w ciele.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje strategie skoncentrowane na obszarach realnego wpływu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje znaczenie przekonań, dialogu wewnętrznego i samoświadomości w budowaniu odporności psychicznej.	Rozpoznaje przekonania ograniczające utrudniające radzenie sobie ze stresem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje przykłady konstruktywnego dialogu wewnętrznego oraz działań rozwijających samoświadomość.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Temat 1 - Psychologiczny mechanizm stresu i jego wpływu na relacje.

- Czym jest stres – mechanizm fizjologiczny i psychologiczny.
- Reakcja układu nerwowego (sympatyczny vs parasympatyczny).
- Kortyzol, adrenalina: po co są i kiedy zaczynają szkodzić?
- Reakcje 4F (fight, flight, freeze, fawn) – kluczowe dla zachowań w zespole.
- Jak stres zmienia sposób mówienia, słuchania i interpretowania?
- Zniekształcenia poznawcze pod wpływem stresu (katastrofizacja, czytanie w myślach, filtr negatywu).
- Stres pozytywny (eustres) w pracy zespołowej.
- Stres destrukcyjny (dystres) — jak rozkłada współpracę?
- Typowe reakcje osób zestresowanych w zespole.
- Kryteria diagnostyczne: po czym poznać, że zespół jest w dystresie?
- Systemowe źródła napięć w zespołach (mechanizmy grupowe).
- Chroniczny stres jako czynnik ryzyka mobbingu i dyskryminacji.
- Model Karaska – psychologiczna mapa ryzyka stresu, konfliktów i mobbingu.
- Wymagania (presja, tempo, niejasność ról) – jak wysokie oczekiwania podbijają napięcie i intensyfikują reakcje 4F?
- Kontrola (wpływ, autonomia, przewidywalność) – jak brak wpływu zwiększa frustrację, bezsilność i impulsywne zachowania?
- Wsparcie społeczne (pomoc, komunikacja, otwartość) – jak niski poziom wsparcia obniża empatię, zwiększa izolację i ryzyko konfliktów, mobbingu?
- Cztery strefy modelu Karaska – od strefy zdrowej mobilizacji do strefy wysokiego ryzyka konfliktów i wybuchów.

Temat 2 - Regulacja – jak wrócić do równowagi i nie przerzucać napięcia na innych?

- Sygnały stresu w ciele i zachowaniu – jak rozpoznać moment, w którym zaczyna się eskalacja?
- Techniki zatrzymania przed reakcją – pauza, świadomy oddech, grounding jako pierwsza linia ochrony przed impulsywną komunikacją.
- Model ABCD – identyfikacja myśli wywołujących konflikty i budowanie bardziej wspierających interpretacji.
- Techniki defuzyjne – „odklejanie się" od trudnych narracji, które napędzają stres i napięcie w relacjach.
- Jak stres obniża empatię – neuropsychologiczny mechanizm wyłączania perspektywy drugiej osoby pod wpływem napięcia.
- Odbudowywanie perspektywy – proste ćwiczenia pomagające zobaczyć intencje i emocje drugiej osoby.
- Techniki redukcji napięcia w środowisku pracy.
- Techniki relaksacyjne – sposoby, które nie tylko regulują pracownika, ale też sprzyjają integracji zespołu i łagodzeniu napięć grupowych.

Temat 3 - Komunikacja i granice – jak rozmawiać, reagować i chronić zespół przed konfliktami i mikroagresjami?

- Jasność komunikacyjna jako narzędzie antykonfliktowe.
- Dialog konstruktywny zamiast eskalacji.
- Komunikacja w sytuacjach stresowych – jak wzmacniać integrację?
- Asertywność jako narzędzie przeciwdziałania mobbingowi.
- Asertywne stawianie granic, które nie zwiększa agresji ani napięcia.
- Reagowanie na mikroagresje, komunikację pasywno-agresywną i naruszenia.
- Zasady bezpiecznej i niedyskryminującej komunikacji.
- Normy, które budują kulturę bezpieczną psychologicznie.
- Test walidacyjny

Link to testu online zostanie wysłany po zakończonych zajęciach. Test przygotowała osoba prowadząca walidację niniejszego kursu. Test zawiera pytania do których należy wybrać jedną odpowiedź spośród trzech propozycji. Wynik testu jest automatycznie wyliczany w pliku google.

Po uzyskaniu wyniku pozytywnego, Uczestnik otrzyma zaświadczenie o ukończeniu kursu.

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych 45 minut. Każdego dnia zaplanowano przerwy: 10:30-10:45, a później 12:30-13:00.

Przerwy nie wliczają się w liczbę godzin usługi (7 x 45 minut dydaktycznych + 45 minut przerwy).

Każdy temat jest realizowany jest w trybie 2 godziny zajęć teoretycznych i 5 godzin zajęć praktycznych.

Na kurs zapraszamy w szczególności:

- profesjonalistów w różnych branżach,
- liderów zespołów projektowych,
- osoby szukające rozwoju osobistego,
- osoby doświadczające wypalenia zawodowego lub narażone na wypalenie zawodowe,
- wszystkie osoby zainteresowane, które chcą świadomie zarządzać stresem, poprawić swoją efektywność zawodową oraz samopoczucie.

Kurs przeprowadzany będzie w formie online, bez podziału na grupy. Uczestnicy mają możliwość korzystania zarówno z kamerki jak i mikrofonu. Taką chęć mogą zgłaszać na bieżąco poprzez kliknięcie ikonki „dłoń”. Pytania można również zadawać za pomocą czatu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 062,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	145,84 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik usługi otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w formie PDF, przygotowany przez prowadzących:

- skrypt

- dostęp do nagrania szkolenia na okres 21 dni.

Informacje dodatkowe

Cena bez VAT dla opłacających szkolenie, w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Zwolnienie z art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. C ustawy o VAT lub paragraf 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień VAT oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej: https://wektorwiedzy.pl/

Warunki techniczne

Szkolenia na ClickMeeting nie wymagają instalowania żadnego programu, są transmitowane przez przeglądarkę. Bardzo ważne jest, żeby była ona zaktualizowana do najnowszej wersji (jeśli nie będzie aktualna, podczas testu nie pojawi się zielony "✓"). W razie potrzeby istnieje też możliwość pobrania aplikacji mobilnej i uczestniczenia w szkoleniu poprzez smartfon lub tablet.

Wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2 GHz; 2 GB pamięci RAM; system operacyjny Windows 8 lub nowszy, MAC OS wersja 10.13; przeglądarka internetowa Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari; stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps.

Najbezpieczniejszą opcją jest połączenie internetowe za pomocą kabla sieciowego. Gdy nie ma takiej możliwości i pozostaje korzystanie z WiFi, warto na czas szkolenia umieścić komputer jak najbliżej routera i zadbać, aby inni użytkownicy tej samej sieci WiFi ograniczyli w tym czasie aktywności mocno obciążające sieć (np. oglądanie filmów, rozmowy wideo lub pobieranie dużych plików). Jeśli jest taka możliwość zachęcamy do przetestowania połączenia w domu oraz miejscu pracy i uczestniczenia w szkoleniu z tego miejsca, w którym będzie lepszy Internet.

Jak dołączyć do spotkania: https://youtu.be/ZFWhNh2KHro, https://knowledge.clickmeeting.com/pl/infographic/jak-dolaczyc-do-wydarzenia-instrukcja-dla-uczestnika/

Wymagania techniczne/organizacyjne:

- odpowiednie narzędzie z głośnikami (laptop, komputer stacjonarny z głośnikami lub słuchawkami),
- zachęcamy do korzystania z mikrofonu oraz kamery na zajęciach (w ten sposób łatwiej skomunikować się z wykładowcą w razie pytań).

Link umożliwiający uczestnictwo w kursie ważny jest od dnia poprzedzającego rozpoczęcie kursu do zakończenia zajęć.

Podstawą do rozliczenia usługi, jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

Kontakt

Anna Wilk

E-mail a.wilk@wektorwiedzy.pl

Telefon (+48) 17 2831 004