



NTG.pl Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

5 592 oceny

Szkolenie: Redukcja stresu i budowanie skuteczności osobistej w pracy i życiu

Numer usługi 2026/01/07/5395/3242510

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 13.01.2026 do 24.02.2026

2 400,00 PLN brutto

2 400,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- pracowników wszystkich szczebli,
- menedżerów i liderów zespołów,
- przedsiębiorców,
- osób pracujących w warunkach podwyższonego stresu,
- osób chcących zwiększyć swoją skuteczność osobistą i odporność psychiczną.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

09-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie u uczestników kompetencji związanych z rozpoznawaniem i skuteczną redukcją stresu oraz budowaniem skuteczności osobistej w środowisku zawodowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżniania stres ostry od przewlekłego.	Uczestnik poprawnie identyfikuje typ stresu na podstawie opisu sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje fizjologiczne objawy stresu. Rozpoznawanie psychosomatycznych sygnałów ciała	Uczestnik wskazuje prawidłowe reakcje organizmu. przyporządkowuje objawy somatyczne do możliwych obciążeń emocjonalnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia tłumienie emocji i ich regulacji.	Uczestnik poprawnie ocenia strategie radzenia sobie z emocjami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje ograniczających przekonań w kontekście stresu i pracy.	Uczestnik rozpoznaje myśli automatyczne i schematy w opisanych sytuacjach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wybiera działania wspierające odporność psychiczną i regenerację.	Uczestnik wskazuje prawidłowe nawyki.	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

Szkolenie jest realizowane w godzinach dydaktycznych.

PROGRAM:

DZIEŃ 1 – STRES, CIAŁO I PSYCHOSOMATYKA

Stres – czym jest i jak działa:

- stres ostry vs przewlekły
- fizjologia stresu (układ nerwowy, kortyzol, adrenalina)
- **Ćwiczenie:** mapa osobistych źródeł stresu

Wpływ stresu na ciało i zdrowie:

- objawy somatyczne stresu
- napięcia mięśniowe i ich znaczenie
- stres a sen, odporność, koncentracja
- **Ćwiczenia:** skan ciała, praca z napięciem

Psychosomatyka – gdy emocje mówią przez ciało:

- emocje a konkretne obszary ciała
- mechanizm „zamrożonych” emocji
- sygnały ostrzegawcze organizmu
- **Ćwiczenia:** identyfikacja emocji w ciele

Podstawowe techniki uwalniania stresu:

- regulacja układu nerwowego
- mikrorozluźnienia w ciągu dnia
- wprowadzenie do pracy z oddechem
- **Ćwiczenia praktyczne:** 3 techniki redukcji napięcia

Podsumowanie dnia: refleksja, wnioski, zadanie wdrożeniowe

DZIEŃ 2 – EMOCJE, ODDECH I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA:

Emocje a stres:

- czym są emocje i po co są
- tłumienie vs regulacja emocji
- emocje w pracy – mity i fakty
- **Ćwiczenie:** dziennik emocji

Uwalnianie emocji:

- techniki pracy z emocjami (bez „rozgrzebywania”)
- bezpieczne rozładowywanie napięcia
- **Ćwiczenia:** techniki ekspresji i uwalniania

Techniki oddechowe:

- oddech a stres i koncentracja
- oddech przeponowy
- techniki: 4-6, box breathing, fizjologiczne westchnienie
- **Ćwiczenia praktyczne**

Szybka redukcja stresu w miejscu pracy:

- 5-minutowe interwencje antystresowe
- stresujące rozmowy i presja czasu
- mikro-regeneracja w ciągu dnia
- **Ćwiczenia:** „apteczka antystresowa”

DZIEŃ 3 – SKUTECZNOŚĆ OSOBISTA I NAWYKI:

Atomic Habits – budowanie trwałych nawyków:

- systemy vs cele
- małe zmiany – duże efekty
- nawyki wspierające odporność psychiczną
- **Ćwiczenie:** projekt 1 nawyku

Zarządzanie sobą w czasie:

- złodzieje czasu

- energia vs czas
- praca w zgodzie z rytmem biologicznym
- **Ćwiczenia:** analiza dnia pracy

Ustalanie priorytetów:

- macierz Eisenhowera
- zasada 80/20
- podejmowanie decyzji pod presją
- **Ćwiczenie:** priorytety osobiste i zawodowe

Pewność siebie i poczucie własnej skuteczności:

- czym jest prawdziwa pewność siebie
- stres a samoocena
- budowanie wewnętrznego autorytetu
- **Ćwiczenia:** zasoby, sukcesy, praca z dialogiem wewnętrznym

DZIEŃ 4 – KOMUNIKACJA, ZESPÓŁ I PRZEKONANIA:

Asertywna komunikacja:

- postawy komunikacyjne
- mówienie „nie” bez poczucia winy
- feedback i granice
- **Ćwiczenia:** scenki sytuacyjne

Praca z przekonaniem:

- przekonania ograniczające skuteczność
- stres a wewnętrzne schematy
- zmiana narracji wewnętrznej
- **Ćwiczenia:** identyfikacja i transformacja przekonań

Delegowanie i zarządzanie zespołem:

- dlaczego nie delegujemy
- delegowanie bez mikrozarządzania
- stres lidera
- **Ćwiczenia:** model delegowania

Odporność psychiczna i długofalowa skuteczność:

- resilience – co ją buduje
- regeneracja, granice, balans
- indywidualna strategia antystresowa
- **Ćwiczenie:** osobisty plan skuteczności
- **Podsumowanie całego szkolenia:** wnioski, plany wdrożeniowe, feedback.

Test z wynikiem generowanym automatycznie.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Stres – czym jest i jak działa:	Agnieszka Marciniak	13-01-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 21 Przerwa - nie wlicza się w czas usługi	Agnieszka Marciniak	13-01-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 21 Wpływ stresu na ciało i zdrowie:	Agnieszka Marciniak	13-01-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 21 Przerwa - nie wlicza się w czas usługi	Agnieszka Marciniak	13-01-2026	12:15	12:45	00:30
5 z 21 Psychosomatyka – gdy emocje mówią przez ciało; Podstawowe techniki uwalniania stresu:.	Agnieszka Marciniak	13-01-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 21 Emocje a stres:Uwalnianie emocji:	Agnieszka Marciniak	20-01-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 21 Przerwa - nie wlicza się w czas usługi	Agnieszka Marciniak	20-01-2026	10:30	10:45	00:15
8 z 21 Uwalnianie emocji:	Agnieszka Marciniak	20-01-2026	10:45	12:15	01:30
9 z 21 Przerwa - nie wlicza się w czas usługi	Agnieszka Marciniak	20-01-2026	12:15	12:45	00:30
10 z 21 Techniki oddechowe:	Agnieszka Marciniak	20-01-2026	12:45	14:15	01:30
11 z 21 Atomic Habits – budowanie trwałych nawyków:	Agnieszka Marciniak	17-02-2026	09:00	10:30	01:30
12 z 21 Przerwa - nie wlicza się w czas usługi	Agnieszka Marciniak	17-02-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 21 Zarządzanie sobą w czasie; Ustalanie priorytetów	Agnieszka Marciniak	17-02-2026	10:45	12:15	01:30
14 z 21 Przerwa - nie wlicza się w czas usługi	Agnieszka Marciniak	17-02-2026	12:15	12:45	00:30
15 z 21 Pewność siebie i poczucie własnej skuteczności:	Agnieszka Marciniak	17-02-2026	12:45	14:15	01:30
16 z 21 Asertywna komunikacja:Praca z przekonaniem	Agnieszka Marciniak	24-02-2026	09:00	10:30	01:30
17 z 21 Przerwa - nie wlicza się w czas usługi	Agnieszka Marciniak	24-02-2026	10:30	10:45	00:15
18 z 21 Praca z przekonaniem	Agnieszka Marciniak	24-02-2026	10:45	12:15	01:30
19 z 21 Przerwa - nie wlicza się w czas usługi	Agnieszka Marciniak	24-02-2026	12:15	12:45	00:30
20 z 21 Odporność psychiczna i długofalowa skuteczność	Agnieszka Marciniak	24-02-2026	12:45	14:00	01:15
21 z 21 Test z wynikiem generowanym automatycznie.	Agnieszka Marciniak	24-02-2026	14:00	14:15	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Marciniak

Wieleletnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń interpersonalnych. Specjalizuję się w realizacji szkoleń z zakresu umiejętności miękkich i managerskich, w obszarach; obsługa klienta, techniki sprzedaży, prezentacja oferty, negocjacje; komunikacja interpersonalna, asertywność; budowanie zespołu, motywacja, rozwiązywanie konfliktów; zarządzanie czasem; kompetencje managera / lidera – poziomy przywództwa. Trener posiada doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR. Wykształcenie: wyższe.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje autorskie materiały szkoleniowe.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie nie wymaga specjalistycznej wiedzy ani doświadczenia.

Informacje dodatkowe

Po ukończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje certyfikat potwierdzający zdobyte umiejętności.

Podczas szkoleń istnieje możliwość przeprowadzenia kontroli/audytu usługi przez osoby do tego upoważnione przez PARP.

Jak skorzystać z usług dofinansowanych?

- Krok 1: Założenie konta indywidualnego/instytucjonalnego w Bazie Usług Rozwojowych.
- Krok 2: Złożenie wniosku do Operatora, który rozdziela środki w Twoim województwie.
- Krok 3: Uzyskanie dofinansowania.

Adres

ul. Traugutta 1
90-102 Łódź
woj. łódzkie

Kontakt



NTG.pl Sp. z o.o.

E-mail ntg@ntg.edu.pl

Telefon (+48) 609 009 742