



Kurs Wellbeing w biznesie – zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

Numer usługi 2026/02/20/188950/3351062

4 702,88 PLN brutto
 4 702,88 PLN netto
 180,88 PLN brutto/h
 180,88 PLN netto/h
 181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

VIMAKS SPÓŁKA Z
 OGRANICZONĄ
 ODPOWIEDZIALNOŚ
 CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

52 oceny

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 26:00 h
- 📅 26.08.2026 do 28.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych aktywnych zawodowo, które chcą rozwijać kompetencje w zakresie zarządzania stresem, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu oraz budowania odporności psychicznej w środowisku pracy. Grupę docelową stanowią pracownicy administracyjni i biurowi, specjaliści oraz osoby pracujące w bezpośredniej obsłudze klienta, a także kadra kierownicza i menedżerska. Uczestnikami mogą być również osoby prowadzące działalność gospodarczą oraz wykonujące zadania wymagające podejmowania decyzji pod presją czasu i odpowiedzialności zawodowej.

Usługa dedykowana jest również uczestnikom programów rozwojowych, w tym:

- Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe,
- Kierunek – Rozwój,
- Nowy start w Małopolsce z EURESEM,
- Małopolski Pociąg do kariery.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

25-08-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

26

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po zakończeniu szkolenia będzie przygotowany do samodzielnego rozpoznawania symptomów stresu i wypalenia zawodowego, stosowania technik regulacji emocji i redukcji napięcia, budowania odporności psychicznej oraz wdrażania strategii radzenia sobie z obciążeniem w pracy z klientem. Szkolenie przygotowuje do świadomego zarządzania własnym dobrostanem psychicznym przy zachowaniu wysokich standardów zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje mechanizmy stresu i wypalenia zawodowego w pracy rzeczoznawcy majątkowego	Uczestnik prawidłowo wyjaśnia różnicę między stresem a wypaleniem zawodowym, wymienia fazy wypalenia oraz wskazuje jego typowe objawy w kontekście pracy z klientem	Test teoretyczny
Charakteryzuje wpływ chronicznego stresu na funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne	Uczestnik poprawnie opisuje wpływ stresu na koncentrację, podejmowanie decyzji, emocje oraz jakość relacji z klientami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wskazuje metody budowania odporności psychicznej (resilience) w pracy zawodowej	Uczestnik identyfikuje czynniki wspierające odporność psychiczną, opisuje model „wymagania – zasoby” oraz rolę poczucia sprawczości w zapobieganiu wypaleniu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje techniki regulacji napięcia i emocji możliwe do zastosowania w pracy	Uczestnik wymienia i opisuje podstawowe techniki redukcji napięcia (np. oddech, relaksacja mięśni, uważność) oraz ich zastosowanie w sytuacjach zawodowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje znaczenie regeneracji, snu i nawyków wellbeingowych dla efektywności zawodowej	Uczestnik prawidłowo wskazuje zasady higieny snu, znaczenie regeneracji oraz wpływ nawyków zdrowotnych na odporność na stres i jakość pracy	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

Zajęcia odbywają się w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45 minut), przerwy nie wliczają się w liczbę godzin usługi szkoleniowej.

Liczba godzin usługi liczona jest wg godzin dydaktycznych i wynosi **26 godzin**, w tym: **22 godziny teoretyczne, 3 godziny praktyczne oraz 1 godzina walidacji efektów uczenia się.**

Szkolenie realizowane jest w formie **online**, w grupie maksymalnie **20-osobowej**.

Szkolenie o charakterze **wykładowo (80%) - warsztatowym (20%)**.

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest ostatniego dnia szkolenia i obejmuje:

Test wiedzy (45 minut) Forma pisemna. Test składa się z **25 pytań zamkniętych**. Zakres pytań obejmuje kluczowe zagadnienia omawiane podczas szkolenia, w szczególności: mechanizmy powstawania wypalenia zawodowego, różnice między zmęczeniem a wypaleniem zawodowym, wczesne sygnały ostrzegawcze wypalenia w pracy zawodowej, wpływ chronicznego stresu na funkcjonowanie mózgu, emocji i podejmowanie decyzji, rozwijanie odporności psychicznej (resilience), strategie regulacji emocji w pracy z klientem, techniki redukcji napięcia i stresu, zastosowanie uważności (mindfulness) w środowisku pracy pod presją, komunikację odporną na stres oraz metody regeneracji, zarządzania energią i budowania zdrowych nawyków przeciwdziałających wypaleniu zawodowemu.

DZIEŃ 1

Cel dnia:

Poznanie mechanizmów wypalenia zawodowego i stresu oraz wstępnych strategii wzmacniania odporności psychicznej w pracy z klientem.

08:00–08:15 – Wprowadzenie

- powitanie uczestników
- informacje organizacyjne
- zasady walidacji

08:15–09:45 Zrozumieć wypalenie zawodowe

- czym jest wypalenie i jak różni się od zmęczenia
- trzy fazy wypalenia: wyczerpanie – cynizm – spadek skuteczności
- wczesne sygnały ostrzegawcze w ciele, emocjach i zachowaniu
- specyfika wypalenia w pracy sprzedażowej i w kontakcie z klientem

09:45–10:00 – przerwa

10:00–11:30 Neuropsychologia stresu w praktyce

- jak chroniczny stres wpływa na mózg i koncentrację
- układ alarmowy: ciało – emocje – myśli – decyzje
- mechanizm „ciągłej dostępności” w branży nieruchomości

- wpływ presji na jakość kontaktu z klientem

11:30–12:00 – przerwa

12:00–13:30 Odporność psychiczna jako kompetencja

- czym jest resilience i jak ją rozwijać
- poczucie sprawczości i wpływu na codzienną pracę
- model „wymagania – zasoby”
- praktyczne strategie wzmacniania odporności

13:30–13:45 – przerwa

13:45–15:30 Przekonania, które napędzają wypalenie

- destrukcyjne myśli zawodowe
- praca z wewnętrznym dialogiem
- narzędzie ABC – zmiana interpretacji stresu
- ćwiczenie: mapa własnych przekonań

DZIEŃ 2

Cel dnia:

Rozwijanie umiejętności regulacji emocji, koncentracji i komunikacji odpornej na stres w pracy z klientem i zespołem.

08:00–09:30 Emocje w pracy z klientem

- czym są emocje i jak wpływają na decyzje
- rozpoznawanie emocji u siebie i innych
- emocjonalne „zarażanie się” klientem
- granice między empatią a przeciążeniem

09:30–09:45 – przerwa

09:45–11:15 Praktyczne techniki redukcji napięcia

- oddech jako narzędzie regulacji układu nerwowego
- trening Jacobsona – rozluźnianie mięśni
- krótkie techniki „resetu” w trakcie dnia
- procedura 90 sekund na obniżenie pobudzenia

11:15–11:45 – przerwa

11:45–13:15 Mindfulness w środowisku presji

- uważność jako narzędzie pracy z myślami
- mikropraktyki do zastosowania między spotkaniami
- koncentracja i obecność w rozmowie z klientem
- ćwiczenie: „5 zmysłów” i skan ciała

13:15–13:30 – przerwa

13:30–15:00 Komunikacja odporna na stres

- rozmowa pod presją czasu i wyniku
- asertywność w relacji z klientem i zespołem
- model FUKO w praktyce
- scenki sytuacyjne z branży nieruchomości

DZIEŃ 3 – Regeneracja i sen

Cel dnia:

Poznanie metod regeneracji, zarządzania energią i wdrażanie indywidualnego planu przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

08:00–09:30 Sen jako fundament efektywności

- niedobór snu a stres i emocje
- rytm dobowy i regeneracja mózgu
- praktyczne zasady higieny snu
- wieczorne rytuały wyciszające

09:30–09:45 – przerwa

09:45–11:15 Zarządzanie energią zamiast czasem

- cykle pracy i odpoczynku
- mikroregeneracja w ciągu dnia
- planowanie dnia pod energię, nie pod listę zadań
- przerwy, ruch i światło jako narzędzia wydajności

11:15–11:45 – przerwa

11:45–13:15 Zdrowe nawyki antywypaleniowe

- odżywianie wspierające koncentrację
- ruch jako regulator stresu
- granice między pracą a życiem prywatnym
- rutyny startu i zamknięcia dnia pracy

13:15–13:30 – przerwa

13:30–15:00 Indywidualny plan „ANTYWYPALENIE”

- diagnoza własnych czynników ryzyka
- wybór 3 kluczowych nawyków na 30 dni
- osobisty protokół radzenia sobie ze stresem
- podsumowanie i wnioski wdrożeniowe

15:00–15:45 – Test teoretyczny

15:45–16:00 – Zakończenie kursu

Godzina w programie ramowym oznacza godzinę dydaktyczną, co odpowiada **45 minutom** aktywnej pracy edukacyjnej. Taki standard umożliwia efektywne zarządzanie czasem szkolenia, zapewniając odpowiednią ilość przerw i optymalizując proces przyswajania wiedzy oraz rozwijania umiejętności praktycznych.

Warunkiem ukończenia szkolenia oraz przystąpienia do walidacji jest obecność na **minimum 80% zajęć** dydaktycznych zgodnie z zasadami określonymi w Regulaminie BUR. Nieobecność przekraczająca dopuszczalny limit skutkuje brakiem możliwości uzyskania zaświadczenia/certyfikatu ukończenia szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wprowadzenie	Rafał Kukła	26-08-2026	08:00	08:15	00:15
2 z 15 Zrozumieć wypalenie zawodowe	Rafał Kukła	26-08-2026	08:15	09:45	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 15 Neuropsychologia a stresu w praktyce	Rafał Kukła	26-08-2026	10:00	11:30	01:30
4 z 15 Odporność psychiczna jako kompetencja	Rafał Kukła	26-08-2026	12:00	13:30	01:30
5 z 15 Przekonania, które napędzają wypalenie	Rafał Kukła	26-08-2026	13:45	15:30	01:45
6 z 15 mocje w pracy z klientem	Rafał Kukła	27-08-2026	08:00	09:30	01:30
7 z 15 Praktyczne techniki redukcji napięcia	Rafał Kukła	27-08-2026	09:45	11:15	01:30
8 z 15 Mindfulness w środowisku presji	Rafał Kukła	27-08-2026	11:45	13:15	01:30
9 z 15 Komunikacja odporna na stres	Rafał Kukła	27-08-2026	13:30	15:00	01:30
10 z 15 Sen jako fundament efektywności	Rafał Kukła	28-08-2026	08:00	09:30	01:30
11 z 15 Zarządzanie energią zamiast czasem	Rafał Kukła	28-08-2026	09:45	11:15	01:30
12 z 15 Zdrowe nawyki antywypaleniowe	Rafał Kukła	28-08-2026	11:45	13:15	01:30
13 z 15 Indywidualny plan „ANTYWYPALENI E”	Rafał Kukła	28-08-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 Test teoretyczny – walidacja kompetencji	-	28-08-2026	15:00	15:45	00:45
15 z 15 Zakończenie kursu	Rafał Kukła	28-08-2026	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 702,88 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 702,88 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Rafał Kukła

magister wychowania fizycznego, trener personalny i przedsiębiorca, założyciel zespołu trenerów i fizjoterapeutów Body Armour. Specjalizuje się w obszarze wellbeing w środowisku pracy, budowaniu odporności psychicznej, zarządzaniu energią oraz profilaktyce przeciążenia i wypalenia zawodowego. Posiada doświadczenie w prowadzeniu warsztatów i szkoleń z zakresu zdrowego stylu życia, regeneracji, pracy ze stresem oraz kształtowania prozdrowotnych nawyków wspierających efektywność zawodową. Łączy wiedzę z zakresu aktywności fizycznej, regeneracji i higieny snu z praktycznymi narzędziami możliwymi do wdrożenia w codziennej pracy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują kompletny zestaw materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej (PDF), obejmujący:

- program szkolenia z podziałem na moduły i cele edukacyjne,
- prezentacje i materiały pomocnicze dotyczące stresu zawodowego, wypalenia, odporności psychicznej oraz wellbeing w pracy,
- opracowania dotyczące wpływu stresu na koncentrację, decyzje i jakość kontaktu z klientem w pracy rzeczoznawcy majątkowego,

Materiały są opracowane w sposób wspierający przyswajanie wiedzy podczas szkolenia oraz umożliwiający uczestnikom samodzielne stosowanie poznanych narzędzi w codziennej pracy zawodowej po zakończeniu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem szkolenia może być każda osoba pełnoletnia, która z własnej woli deklaruje chęć udziału w usłudze. Zainteresowane są tematyką wellbeing, zarządzania stresem, odporności psychicznej i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w pracy oraz są gotowe do aktywnego udziału w zajęciach oraz pracy z materiałami szkoleniowymi w formule online.

Nie jest wymagane posiadanie wcześniejszego doświadczenia w zakresie psychologii, coachingu czy szkoleń wellbeing. Mile widziane są osoby pragnące poszerzać kompetencje w obszarze regulacji stresu, zdrowych nawyków zawodowych i poprawy efektywności w pracy pod presją.

Informacje dodatkowe

Zgodnie z przepisami prawa oraz założeniami projektu szkolenia, minimalny wynik zdania testu teoretycznego oraz egzaminu praktycznego wynosi **70% poprawnych odpowiedzi lub wykonanych zadań**. Taki próg gwarantuje odpowiedni poziom wiedzy i umiejętności.

Godzina w programie ramowym oznacza godzinę dydaktyczną, co odpowiada **45 minutom aktywnej pracy edukacyjnej**. Taki standard umożliwia efektywne zarządzanie czasem szkolenia, zapewniając odpowiednią ilość przerw i optymalizując proces przyswajania wiedzy oraz rozwijania umiejętności praktycznych.

Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia będzie wydane, jeżeli obecność na zajęciach uczestnika, była **nie niższa niż 80%** liczby godzin określonych programem szkolenia oraz uczestnik zaliczył egzamin wewnętrzny.

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.):

- **art.43 ust.1 pkt 29 lit.b - ustawy o VAT**

Warunki techniczne

a) platforma: clickmeeting

b) minimalne wymagania sprzętowe:

- komputer stacjonarny, laptop, tablet lub inne urządzenie mobilne;
- głośniki i mikrofon - wbudowane, wejście USB lub bezprzewodowe Bluetooth;
- kamera internetowa - wbudowana lub wejście USB;
- system operacyjny - macOS, Windows 10, Windows 8 lub 8.1, Windows 7, Ubuntu 12.04 lub wyższy;

c) minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego:

- połączenie internetowe - szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G / LTE)
- przeglądarki:
 - Windows: Internet Explorer 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+
 - macOS: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+
 - Linux: Firefox 27+, Chrome 30+

d) niezbędne oprogramowanie:

- materiały będą udostępniane między innymi w formatach: .pdf, .doc, .odt; do ich odczytania będą potrzebne programy - odpowiednio: Adobe Acrobat Reader, Microsoft Word lub OpenOffice lub LibreOffice.

Kontakt



DOROTA MAZIARZ

E-mail vimaks.szkolenia@vimaks.eu

Telefon (+48) 690 434 795