



Katarzyna Stechnij
Holistic Art of
Massage and
Healing

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie "Odporność na stres i wysoka efektywność – praktyczna neurobiologia dobrostanu"

Numer usługi 2026/02/22/184716/3352783

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 27.04.2026 do 27.04.2026

1 280,00 PLN brutto

1 280,00 PLN netto

160,00 PLN brutto/h

160,00 PLN netto/h

136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do pracowników firm i instytucji – zarówno kadry specjalistycznej, jak i menedżerskiej – którzy funkcjonują w środowisku wymagającym wysokiej koncentracji, szybkiego podejmowania decyzji oraz pracy pod presją czasu. Warsztat dedykowany jest osobom doświadczającym przeciążenia, napięcia psychofizycznego, spadków energii w ciągu dnia lub trudności z regeneracją po pracy.

Szczególnie rekomendowany dla:

- zespołów projektowych, sprzedażowych i operacyjnych,
- kadry menedżerskiej i liderów,
- pracowników działów HR i osób odpowiedzialnych za dobrostan,
- firm wdrażających programy well-being i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Uczestnictwo nie wymaga przygotowania merytorycznego ani doświadczenia w technikach relaksacyjnych. Program ma charakter praktyczny i jest dostosowany do realiów pracy biurowej oraz hybrydowej.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

20-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

8

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

Celem usługi jest rozwinięcie u uczestników wiedzy i umiejętności w zakresie rozumienia mechanizmów stresu oraz świadomej regulacji układu nerwowego. Uczestnicy nauczą się wykorzystywać oddech, planowanie zgodne z rytmem dobowym oraz techniki relaksacyjne do zwiększania koncentracji, odporności psychicznej i efektywności w środowisku pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik posiada wiedzę na temat mechanizmów reakcji stresowej oraz rozumie znaczenie regulacji układu nerwowego, rytmu dobowego i regeneracji w utrzymaniu efektywności zawodowej.	Uczestnik potrafi: - wyjaśnić podstawowy mechanizm reakcji stresowej (pobudzenie i wyciszenie organizmu), - wskazać co najmniej dwa czynniki wpływające na poziom energii i koncentracji w ciągu dnia, - omówić znaczenie regeneracji i profilaktyki przeciążenia w środowisku pracy.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje podstawowe techniki regulacji napięcia oraz opracowuje indywidualny plan wspierający odporność na stres w środowisku zawodowym.	Uczestnik: - samodzielnie wykonuje wybraną technikę oddechową lub relaksacyjną, - identyfikuje własne sygnały przeciążenia i dobiera adekwatne strategie regulacyjne, - przygotowuje pisemny plan dobrostanu zawierający minimum trzy konkretne działania do wdrożenia.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Przedmiot/temat	Prowadzący	Termin	Od godziny	Do godziny	Czas trwania (h)
Moduł 1 (teoria): Mechanizm działania układu nerwowego w sytuacji stresu	Katarzyna Stechnij	27.04.26	9:00	10:00	1
Moduł 2 (teoria i praktyka): Oddech jako narzędzie regulacji stresu i koncentracji, ćwiczenia oddechowe redukujące napięcie	Katarzyna Stechnij	27.04.26	10:00	11:00	1
Moduł 3 (teoria): Praktyczne aspekty budowania długofalowej odporności na stres i wydajności, wpływ rytmu dobowego i kontaktu z naturą na dobrostan człowieka	Katarzyna Stechnij	27.04.26	11:00	13:00	2
Przerwa obiadowa			13:00	13.30	
Moduł 4 (praktyka): Nauka relaksacji i regulacji układu nerwowego, relaksacja z elementami uważności	Katarzyna Stechnij	27.04.26	13:30	14:30	1
Moduł 5 (praktyka): Przygotowanie indywidualnego planu dobrostanu	Katarzyna Stechnij	27.04.26	14:30	15:30	1

Moduł 6 (praktyka): Sesja relaksacyjna z elementami dźwiękoterapii	Katarzyna Stechnij	27.04.26	15:30	16:30	1
Moduł 7 (teoria): Sesja Q&A, wnioski i podsumowanie, test wiedzy	Katarzyna Stechnij Daniel Prekurat	27.04.26	16:30	17:30	1

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

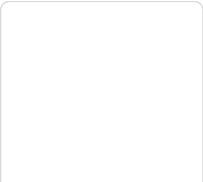
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 280,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 280,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	160,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	160,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KATARZYNA STECHNIJ



Managerka i ekspertka wellbeing, specjalizująca się w projektowaniu, wdrażaniu oraz ewaluacji programów wspierających odporność psychiczną i zdrowe nawyki pracowników. Od kilku lat realizuje warsztaty i szkolenia z zakresu zarządzania stresem, regulacji układu nerwowego, mindfulness i rezyliencji. Przeprowadziła ok. 20 projektów szkoleniowych dla organizacji, w tym międzynarodowych firm i instytucji publicznych, współpracując z działami HR przy diagnozie potrzeb i dopasowaniu programów do specyfiki zespołów.

Jako właścicielka marki Holistic Art of Massage & Healing realizuje projekty wellbeingowe B2B end-to-end – od analizy potrzeb, przez opracowanie koncepcji warsztatów, po ewaluację efektów. Łączy podejście evidence-based z doświadczeniem trenerskim i praktyką pracy z ciałem. Jest wykładowczynią studiów podyplomowych w Akademii Górnośląska im. Wojciecha Korfanteo oraz managerką ds. jakości i szkoleń w TAO TAO SPA.

Absolwentka ekonomii, z wcześniejszym doświadczeniem analitycznym i projektowym (m.in. Knight Frank). Certyfikowana w MBSR, instruktor oddechu, w trakcie certyfikacji przewodnika kąpielii leśnych. Pracuje w języku polskim i angielskim (C1).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

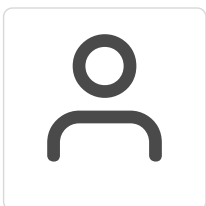
Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Kontakt



KATARZYNA STECHNIJ

E-mail kontakt@studioaromaterapii.pl

Telefon (+48) 696 087 801