



usługa rozwojowa p.n Jak radzić sobie ze stresem zawodowym, zarządzać emocjami i wypaleniem zawodowym

Numer usługi 2026/02/27/15085/3367057

3 420,00 PLN brutto
 3 420,00 PLN netto
 213,75 PLN brutto/h
 213,75 PLN netto/h
 166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM
 NAUCZANIA "LET'S
 GO" Nazwa
 skrócona CN " LET'S
 GO" KACPRZAK
 MIROSLAWA

📍 Świecie

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 03.08.2026 do 10.08.2026

★★★★★ 4,7 / 5

95 ocen

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób pracujących w stresie, odczuwający dyskomfort związany z wypaleniem zawodowym i trudnościami w radzeniu sobie z emocjami, w szczególności do : kadry zarządzającej, pracowników administracji, nauczycieli oraz innym grupom zawodowym narażonym na stres zawodowy.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

01-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji uczestników w zakresie:
 identyfikowania źródeł stresu zawodowego,
 skutecznego zarządzania emocjami w środowisku pracy,
 zapobiegania wypaleniu zawodowemu,
 budowania odporności psychicznej,
 poprawy dobrostanu i efektywności zawodowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje pojęcie stresu zawodowego i wypalenia zawodowego uczestnik wyjaśnia zasady skutecznej komunikacji i negocjacji w pracy sprzedawcy oraz mechanizmy powstawania stresu.	Poprawnie wskazuje definicję stresu i min. 3 objawy wypalenia zawodowego	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje źródła stresu w środowisku pracy	Identyfikuje min. 3 indywidualne źródła stresu oraz ich konsekwencje	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik stosuje techniki zarządzania emocjami i radzenia sobie ze stresem.	rozpoznaje własne reakcje emocjonalne - stosuje techniki obniżania napięcia - zachowuje profesjonalizm w sytuacji konfliktowej - adekwatnie reaguje na trudnego klienta	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozpoznaje fazy wypalenia zawodowego	Wskazuje etapy wypalenia i ich charakterystyczne objawy	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki regulacji emocji	Dobiera adekwatną technikę regulacji emocji do opisanej sytuacji problemowej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik opracowuje indywidualny plan przeciwdziałania wypaleniu	Przygotowuje plan zawierający min. 3 działania profilaktyczne	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

Szkolenie realizowane będzie w jednej grupie szkoleniowej w formie stacjonarnej. Łączna liczba godzin szkolenia zawiera 16 h dydaktycznych zajęć praktycznych (1 h dydaktyczna = 45 minut). Zajęcia będą miały charakter warsztatowy. Po każdym 2 h zajęć przewidywana jest przerwa -15 minut , nie wliczana do czasu zajęć. Program szkolenia obejmuje następujące zagadnienia :

Moduł 1: Stres zawodowy – mechanizmy i źródła

- Czym jest stres?
- Objawy stresu (fizyczne, emocjonalne, poznawcze)
- Stres mobilizujący vs. destrukcyjny

Moduł 2: Zarządzanie emocjami w pracy

- Inteligencja emocjonalna
- Techniki regulacji emocji
- Komunikacja w sytuacjach napięcia

Moduł 3: Wypalenie zawodowe

- Fazy wypalenia
- Czynniki ryzyka
- Autodiagnoza poziomu zagrożenia

Moduł 4: Praktyczne narzędzia redukcji stresu

- Techniki oddechowe
- Ćwiczenia relaksacyjne
- Techniki mindfulness
- Organizacja pracy i zarządzanie energią

Moduł 5: Plan działań indywidualnych

- Opracowanie osobistego planu przeciwdziałania wypaleniu
- Równowaga praca–życie

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 420,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 420,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	213,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	213,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agata Beck- Tkaczow

Doświadczenie zawodowe: Psycholog, Coach, Trener Odporności Psychiczej, Konsultant HR

- Sesje coachingowe
- Przeprowadzanie szkoleń, warsztatów, webinarów z komunikacji, wypalenia zawodowego, walki zestresiem itp. W ostatnich 3 latach przeprowadziła 24 szkolenia warsztatowe
- Prowadzenie wykładów na studiach podyplomowych
- Udział w konferencjach
- Prowadzenie social mediów: Instagram & Facebook

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają: materiały szkoleniowe (PDF), arkusze ćwiczeń, test autodiagnozy wypalenia zawodowego, zestaw technik redukcji stresu.

Adres

Świecie 15

86-100 Świecie

woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MIROŚŁAWA KACPRZAK

E-mail cn.centrum@gmail.com

Telefon (+48) 513 104 504