



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 2026/02/27/184716/3367410

- 📍 Warszawa
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 08:00 h
- 📅 05.09.2026 do 05.09.2026

1 280,00 PLN brutto  
1 280,00 PLN netto  
160,00 PLN brutto/h  
160,00 PLN netto/h  
181,67 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

31-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

8

# 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
<p>Uczestnik posiada wiedzę na temat mechanizmów reakcji stresowej oraz rozumie znaczenie regulacji układu nerwowego, rytmu dobowego i regeneracji w utrzymaniu efektywności zawodowej.</p>	<p>Uczestnik potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnić podstawowy mechanizm reakcji stresowej (pobudzenie i wyciszenie organizmu),</li> <li>- wskazać co najmniej dwa czynniki wpływające na poziom energii i koncentracji w ciągu dnia,</li> <li>- omówić znaczenie regeneracji i profilaktyki przeciążenia w środowisku pracy.</li> </ul>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Uczestnik stosuje podstawowe techniki regulacji napięcia oraz opracowuje indywidualny plan wspierający odporność na stres w środowisku zawodowym.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- samodzielnie wykonuje wybraną technikę oddechową lub relaksacyjną,</li> <li>- identyfikuje własne sygnały przeciążenia i dobiera adekwatne strategie regulacyjne,</li> <li>- przygotowuje pisemny plan dobrostanu zawierający minimum trzy konkretne działania do wdrożenia.</li> </ul>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

# 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)
<b>Moduł 1 (teoria):</b> Mechanizm działania układu nerwowego w sytuacji stresu	Katarzyna Stechnij	27.04.26	9:00	10:00	1
<b>Moduł 2 (teoria i praktyka):</b> Oddech jako narzędzie regulacji stresu i koncentracji, ćwiczenia oddechowe redukujące napięcie	Katarzyna Stechnij	27.04.26	10:00	11:00	1
<b>Moduł 3 (teoria):</b> 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
<b>Przerwa obiadowa</b>			13:00	13:30	
<b>Moduł 4 (praktyka):</b> Nauka relaksacji i regulacji układu nerwowego, relaksacja z elementami uważności	Katarzyna Stechnij	27.04.26	13:30	14:30	1

<b>Moduł 5 (praktyka):</b> Przygotowanie indywidualnego planu dobrostanu	Katarzyna Stechnij	27.04.26	14:30	15:30	1
<b>Moduł 6 (praktyka):</b> Sesja relaksacyjna z elementami dźwiękoterapii	Katarzyna Stechnij	27.04.26	15:30	16:30	1
<b>Moduł 7 (teoria):</b> Sesja Q&A, wnioski i podsumowanie, test wiedzy	Katarzyna Stechnij Daniel Prekurat	27.04.26	16:30	17:30	1

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

## Cennik

### Cennik

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

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## KATARZYNA STECHNIJ

Trenerka i praktyczka wellbeing. Zajmuje się wspieraniem ludzi w radzeniu sobie ze stresem, budowaniu odporności psychicznej i rozwijaniu zdrowych nawyków na co dzień. Prowadzi warsztaty i szkolenia dotyczące regulacji układu nerwowego, pracy z oddechem, uważności oraz równowagi psychofizycznej.

W swojej pracy łączy wiedzę opartą na badaniach naukowych z doświadczeniem pracy z ludźmi oraz praktykami pracy z ciałem. Jest certyfikowaną nauczycielką programu MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), instruktorką oddechu i obecnie szkoli się na przewodniczkę kąpieli leśnych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne w postaci prezentacji pdf (wysyłane do uczestników) nawiązują bezpośrednio do realizowanej usługi.

### Informacje dodatkowe

Szkolenie zawiera metody interaktywne i aktywizujące uczestników.

Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Nie zgłoszono uczestnictwa osób z niepełnosprawnością (OzN).

## Adres

Warszawa 20/24A

00-227 Warszawa

woj. mazowieckie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- – projektor multimedialny SVGA – nagłośnienie i mikrofon - maty do ćwiczeń - koce i poduszki

## Kontakt



## KATARZYNA STECHNIJ

**E-mail** kontakt@studioaromaterapii.pl

**Telefon** (+48) 696 087 801