

Joanna  
Sierżputowska-  
Mantur Siesta  
Umysłu

Brak ocen dla tego dostawcy

## Zarządzanie Informacją w Sytuacjach Trudnych: Odporność Psychiczna w Praktyce Profesjonalisty

Numer usługi 2026/03/05/178236/3384349

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 35 h

📅 08.05.2026 do 17.05.2026

6 300,00 PLN brutto

6 300,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Program dedykowany jest osobom, które zawodowo lub prywatnie pełnią rolę posłańców trudnych wiadomości. Grupa odbiorców obejmuje szerokie spektrum zawodów o wysokim obciążeniu emocjonalnym: od służb mundurowych i pracowników socjalnych, po audytorów, menedżerów oraz liderów zarządzających kryzysami. Są to osoby o wysokiej empatii, funkcjonujące pod silną presją otoczenia oczekującego profesjonalizmu w sytuacjach granicznych. Jako emocjonalne filary dla innych, uczestnicy ci często zostają sami z ciężarem cudzych reakcji i własnego stresu. Szkolenie odpowiada na potrzebę wypracowania mechanizmów autoprotekcji, pozwalających zachować skuteczność przekazu bez nadmiernych kosztów psychicznych. Program skupia się na budowaniu odporności, stawianiu granic i technikach regeneracji, co pozwala na bezpieczne odreagowanie trudnych sytuacji, powrót do równowagi oraz skuteczne zapobieganie wypaleniu i wtórnej traumatyzacji.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

10

### Data zakończenia rekrutacji

05-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

35

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wypracowanie przez uczestnika kompetencji do sprawnego przekazywania trudnych komunikatów przy jednoczesnym zachowaniu dobrostanu psychicznego. Po warsztacie uczestnik będzie przygotowany do: projektowania precyzyjnych i etycznych komunikatów kryzysowych, stosowania technik autoprotekcji chroniących przed kosztem empatii oraz wdrażania procedur higieny psychicznej pozwalających na szybkie odreagowanie stresu i powrót do równowagi po sytuacjach granicznych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                        | Kryteria weryfikacji                                                                    | Metoda walidacji |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Uczestnik identyfikuje mechanizmy reakcji psychofizjologicznych nadawcy i odbiorcy w sytuacji kryzysowej. | Kryterium 1: Identyfikuje objawy stresu i wyparcia na podstawie obserwacji zachowań     | Wywiad swobodny  |
|                                                                                                           |                                                                                         | Debata swobodna  |
|                                                                                                           | Interpretuje przyczyny barier komunikacyjnych w procesie przekazywania trudnych treści. | Debata swobodna  |
| Uczestnik weryfikuje własny styl reagowania i postawę etyczną w sytuacjach granicznych.                   | Kryterium 1: Diagnozuje indywidualne bariery wpływające na jakość dialogu.              | Wywiad swobodny  |
|                                                                                                           |                                                                                         | Debata swobodna  |
|                                                                                                           | Uzasadnia wybór postawy opartej na odpowiedzialności i autentyczności.                  | Debata swobodna  |
|                                                                                                           |                                                                                         | Wywiad swobodny  |
|                                                                                                           | Przygotowuje plan merytoryczny rozmowy uwzględniający jasność przekazu.                 | Debata swobodna  |
|                                                                                                           |                                                                                         | Wywiad swobodny  |
| Uczestnik identyfikuje optymalną strukturę komunikatu dla informacji o wysokim ciężarze gatunkowym.       | Projektuje strukturę wypowiedzi eliminującą zbędne eufemizmy.                           | Wywiad swobodny  |
|                                                                                                           |                                                                                         | Debata swobodna  |
|                                                                                                           | Stosuje techniki parafrazy i odzwierciedlania emocji w symulacji.                       | Debata swobodna  |
|                                                                                                           |                                                                                         | Wywiad swobodny  |
| Uczestnik weryfikuje skuteczność metod deeskalacji napięcia u odbiorcy.                                   | Objaśnia wpływ doboru słów na poziom oporu rozmówcy.                                    | Wywiad swobodny  |
|                                                                                                           |                                                                                         | Debata swobodna  |
|                                                                                                           |                                                                                         |                  |

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                | Kryteria weryfikacji                                                          | Metoda walidacji |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Uczestnik identyfikuje symptomy obciążenia emocjonalnego i wtórnego stresu traumatycznego.                                                                                                        | Wykrywa wczesne sygnały zmęczenia współczuciem w pracy zawodowej              | Wywiad swobodny  |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | Debata swobodna  |
|                                                                                                                                                                                                   | Różnicuje empatię konstruktywną od destrukcyjnego obciążenia emocjami innych. | Debata swobodna  |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | Wywiad swobodny  |
| Uczestnik weryfikuje granice własnej odpowiedzialności za stan emocjonalny odbiorcy.                                                                                                              | Wyznacza punkty graniczne wsparcia zapobiegające wyczerpaniu zasobów.         | Wywiad swobodny  |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | Debata swobodna  |
|                                                                                                                                                                                                   | Analizuje wpływ osobistych przekonań na poziom odczuwanego stresu.            | Debata swobodna  |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | Wywiad swobodny  |
| <p>Uczestnik identyfikuje techniki poznawcze służące transformacji trudnych stanów emocjonalnych.</p> <p>Uczestnik weryfikuje zdolność do utrzymania asertywnej postawy pod presją otoczenia.</p> | Diagnostuje źródła lęku i poczucia winy po zakończonej interakcji.            | Wywiad swobodny  |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | Debata swobodna  |
|                                                                                                                                                                                                   | Interpretuje zdarzenia stresowe w sposób sprzyjający rezyliencji.             | Debata swobodna  |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | Wywiad swobodny  |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | Wywiad swobodny  |
|                                                                                                                                                                                                   | Stosuje procedurę zamiany emocji w celu odzyskania spokoju.                   | Debata swobodna  |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | Wywiad swobodny  |
|                                                                                                                                                                                                   | Planuje działania ochronne zabezpieczające własną energię zawodową.           | Debata swobodna  |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | Wywiad swobodny  |
| Uczestnik identyfikuje metody regulacji fizjologicznej wspierające obniżanie poziomu kortyzolu.                                                                                                   | Dobiera techniki oddechowe do aktualnego stanu pobudzenia układu nerwowego.   | Wywiad swobodny  |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | Debata swobodna  |
|                                                                                                                                                                                                   | Wykonuje ćwiczenia relaksacji mięśniowej zgodnie z instrukcją.                | Wywiad swobodny  |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | Debata swobodna  |

| Efekty uczenia się                                                              | Kryteria weryfikacji                                                  | Metoda walidacji |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|
| Uczestnik weryfikuje przydatność narzędzi mindfulness w profilaktyce wypalenia. | Sporządza indywidualny harmonogram higieny psychicznej i regeneracji. | Wywiad swobodny  |
|                                                                                 |                                                                       | Debata swobodna  |
|                                                                                 | Ocenia skuteczność różnych form odpoczynku dla własnego dobrostanu.   | Debata swobodna  |
|                                                                                 |                                                                       | Wywiad swobodny  |

## 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

### Program szkolenia:

#### Moduł I: Psychologia przekazu i fundamenty postawy profesjonalnej

1. **Mechanizmy reakcji na kryzys:** Zrozumienie, jak mózg nadawcy i odbiorcy reaguje na stres, wyparcie i silne emocje.
2. **Dynamika trudnej rozmowy:** Analiza psychologicznych kosztów unikania trudnych tematów oraz barier komunikacyjnych.
3. **Etyka posłańca:** Budowanie postawy opartej na odpowiedzialności, autentyczności i szacunku w sytuacjach granicznych.
4. **Ćwiczenie:** Autodiagnoza indywidualnego stylu reagowania w sytuacjach wysokiego napięcia.

#### Moduł II: Architektura i techniki skutecznego komunikatu

1. **Struktura rozmowy wysokiego ryzyka:** Logistyczne i merytoryczne przygotowanie do przekazania niepomyślnych treści.
2. **Precyzja i klarowność przekazu:** Nauka mówienia wprost, bez eufemizmów, przy jednoczesnym zachowaniu empatii.
3. **Zarządzanie oporem odbiorcy:** Wykorzystanie aktywnych technik deeskalacji napięcia, parafrazy i odzwierciedlania emocji.
4. **Ćwiczenie:** Symulacje rozmów (role-playing) oparte na realnych scenariuszach z życia zawodowego i prywatnego.

#### Moduł III: Następstwa emocjonalne i ochrona przed kosztem empatii

1. **Zjawisko zmęczenia współczuciem:** Zrozumienie mechanizmu wtórnego stresu traumatycznego u osób niosących wsparcie.

- 2. **Psychologiczne domykanie procesów:** Techniki „odkotwiczenia” emocji, aby nie przenosić ciężaru cudzych dramatów do sfery prywatnej.
- 3. **Wyznaczanie granic zawodowych:** Definiowanie punktu, w którym kończy się wsparcie, a zaczyna destrukcyjne obciążenie nadawcy.
- 4. **Ćwiczenie:** Praca z indywidualnymi przekonaniem na temat odpowiedzialności za reakcje i emocje innych osób.

**Moduł IV: Narzędzia zarządzania emocjami i procedura autoprotekcji**

- 1. **Procedura zamiany emocji:** Przekształcanie lęku, gniewu i poczucia winy w konstruktywną siłę i spokój wewnętrzny.
- 2. **Budowanie rezyliencji:** Projektowanie codziennych nawyków wzmacniających układ nerwowy w środowisku wysokiej presji.
- 3. **Asertywność pod naciskiem:** Ochrona własnych zasobów energetycznych w obliczu oczekiwań otoczenia i nacisku społecznego.
- 4. **Ćwiczenie:** Trening technik poznawczych służących do zmiany interpretacji i nadawania nowego znaczenia stresującym zdarzeniom.

**Moduł V: Techniki relaksacyjne, medytacyjne i regeneracja powysiłkowa**

- 1. **Biologia skutecznego odpoczynku:** Nauka rozpoznawania potrzeb organizmu i doboru metod regeneracji mózgu.
- 2. **Mindfulness w praktyce:** Wykorzystanie uważności jako tarczy ochronnej przed wypaleniem i chronicznym zmęczeniem.
- 3. **Narzędzia regulacji fizjologicznej:** Trening oddechowy, relaksacja mięśniowa oraz techniki błyskawicznego obniżania poziomu kortyzolu.
- 4. **Ćwiczenie:** Praktyczne sesje medytacyjne, treningi autogenne oraz opracowanie autorskiego planu higieny psychicznej.

**Moduł VI: Walidacja kompetencji**

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 25

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                         | Prowadzący                  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 25<br>Mechanizmy reakcji na kryzys: Reakcje mózgu nadawcy i odbiorcy na stres i silne emocje.               | JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR | 08-05-2026            | 16:00               | 17:15               | 01:15         |
| 2 z 25<br>Dynamika trudnej rozmowy: Analiza psychologicznych kosztów unikania tematów i barier komunikacyjnych. | JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR | 08-05-2026            | 17:30               | 18:30               | 01:00         |
| 3 z 25<br>Etyka posłańca: Budowanie postawy opartej na odpowiedzialności i szacunku.                            | JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR | 08-05-2026            | 18:45               | 20:00               | 01:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                      | Prowadzący                  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 4 z 25 Struktura rozmowy wysokiego ryzyka: Przygotowanie merytoryczne i logistyczne.         | JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR | 09-05-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 5 z 25 Precyzja i klarowność przekazu: Trening mówienia wprost przy zachowaniu empatii.      | JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR | 09-05-2026            | 10:40               | 12:10               | 01:30         |
| 6 z 25 Zarządzanie oporem odbiorcy: Deeskalacja napięcia i techniki odzwierciedlania emocji. | JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR | 09-05-2026            | 12:20               | 13:30               | 01:10         |
| 7 z 25 Ćwiczenie: Symulacje rozmów (role-playing) cz. 1 – scenariusze zawodowe.              | JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR | 09-05-2026            | 14:00               | 15:30               | 01:30         |
| 8 z 25 Ćwiczenie: Symulacje rozmów cz. 2 – scenariusze z życia prywatnego i omówienie.       | JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR | 09-05-2026            | 15:40               | 17:00               | 01:20         |
| 9 z 25 Zjawisko zmęczenia współczuciem: Mechanizm wtórnego stresu traumatycznego.            | JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR | 10-05-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 10 z 25 Psychologiczne domykanie procesów: Techniki „odkotwiczania” emocji po interakcji.    | JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR | 10-05-2026            | 10:40               | 12:10               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                            | Prowadzący                   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>11 z 25</b><br>Wyznaczanie granic zawodowych: Definiowanie punktu przeciążenia nadawcy.         | JOANNA SIERZPUTOWSK A-MANTUR | 10-05-2026            | 12:20               | 13:30               | 01:10         |
| <b>12 z 25</b> Praca z przekonaniami na temat odpowiedzialności za emocje innych.                  | JOANNA SIERZPUTOWSK A-MANTUR | 10-05-2026            | 14:00               | 15:30               | 01:30         |
| <b>13 z 25</b> Warsztat „Mapa Granic”: Opracowanie osobistego systemu dystansowania się.           | JOANNA SIERZPUTOWSK A-MANTUR | 10-05-2026            | 15:40               | 17:00               | 01:20         |
| <b>14 z 25</b> Procedura zamiany emocji: Przekształcanie lęku i poczucia winy w spokój wewnętrzny. | JOANNA SIERZPUTOWSK A-MANTUR | 15-05-2026            | 16:00               | 17:15               | 01:15         |
| <b>15 z 25</b><br>Budowanie rezyliencji: Nawyki wzmacniające układ nerwowy w środowisku presji.    | JOANNA SIERZPUTOWSK A-MANTUR | 15-05-2026            | 17:30               | 18:45               | 01:15         |
| <b>16 z 25</b><br>Asertywność pod naciskiem: Ochrona zasobów przed oczekiwaniami otoczenia.        | JOANNA SIERZPUTOWSK A-MANTUR | 15-05-2026            | 19:00               | 20:00               | 01:00         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                   | Prowadzący                   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>17 z 25</div> Ćwiczenie:<br>Trening technik poznawczych zmiany interpretacji stresujących zdarzeń.   | JOANNA SIERZPUTOWSK A-MANTUR | 16-05-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <div>18 z 25</div> Biologia odpoczynku:<br>Dobór metod regeneracji mózgu do typu zmęczenia.               | JOANNA SIERZPUTOWSK A-MANTUR | 16-05-2026            | 10:40               | 12:10               | 01:30         |
| <div>19 z 25</div> Mindfulness w praktyce:<br>Uważność jako tarcza przed wypaleniem.                      | JOANNA SIERZPUTOWSK A-MANTUR | 16-05-2026            | 12:20               | 13:30               | 01:10         |
| <div>20 z 25</div> Narzędzia regulacji fizjologicznej:<br>Trening oddechowy i obniżanie kortyzolu.        | JOANNA SIERZPUTOWSK A-MANTUR | 16-05-2026            | 14:00               | 15:30               | 01:30         |
| <div>21 z 25</div> Ćwiczenie: Sesja relaksacji mięśniowej i trening autogenny.                            | JOANNA SIERZPUTOWSK A-MANTUR | 16-05-2026            | 15:40               | 17:00               | 01:20         |
| <div>22 z 25</div> Opracowanie indywidualnego, długofalowego planu higieny psychicznej.                   | JOANNA SIERZPUTOWSK A-MANTUR | 17-05-2026            | 09:00               | 11:00               | 02:00         |
| <div>23 z 25</div> Integracja narzędzi: Praca nad studiami przypadków łączącymi komunikację z relaksacją. | JOANNA SIERZPUTOWSK A-MANTUR | 17-05-2026            | 11:10               | 12:40               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                         | Prowadzący                  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>24 z 25</b> Sesja pytań i odpowiedzi (Q&A) . | JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR | 17-05-2026            | 12:50               | 14:50               | 02:00         |
| <b>25 z 25</b> Walidacja                        | JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR | 17-05-2026            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |

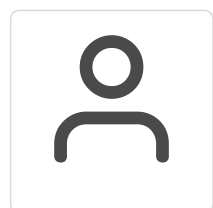
## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 6 300,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 6 300,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 180,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 180,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR

Absolwentka Wydziału Ekonomicznego Uniwersytetu Szczecińskiego, oraz studiów podyplomowych na kierunkach: rachunkowość, zarządzanie projektami, mentoring oraz coaching. Dyplomowana trenerka oraz terapeutka TSR.

Współpracowała z Uniwersytetem WSB "Merito" w Szczecinie, prowadząc zajęcia ze studentami w obszarach doboru pracowników, wyzwań rynku pracy, zarządzania ścieżką kariery oraz dobrostanu psychicznego.

Uczestniczka i prelegentka spotkań "Coaching Cafe" oraz "Coaching Szczecin" w obszarze zarządzania emocjami w środowisku zawodowym.

Przez ponad 20 lat związana z międzynarodowymi korporacjami sprzedażowymi, gdzie pełniła funkcje trenerskie oraz menadżerskie średniego i wyższego szczebla, zarządzając zespołami w wielokulturowym, dynamicznym środowisku biznesowym.

Od 2004 roku zaangażowana w prowadzenie szkoleń z zakresu kompetencji liderskich, dobrostanu psychicznego, komunikacji interpersonalnej, budowania procesów wdrożeniowych i rekrutacyjnych a także kompetencji sprzedażowych w organizacjach retailowych.

Pracuje z grupami oraz klientami indywidualnymi.

Wspiera przedsiębiorców, liderów, pracowników liniowych oraz osoby przygotowujące się do objęcia funkcji menadżerskich.

Inicjatorka i prowadząca Krąg Kobiet Dobra- przyjaznego miejsca dla rozwoju, wymiany doświadczeń i budowania poczucia własnej wartości.

Łączy doświadczenie biznesowe z niezbędną teorią, dostosowując szkolenia i warsztaty do potrzeb i zasobów uczestników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują konspekty usługi z miejscem do notowania i długopis.

### Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest do osób, które w ramach obowiązków zawodowych lub sytuacji prywatnych regularnie przekazują trudne informacje i działają pod silną presją otoczenia. Warunkiem przystąpienia do programu jest gotowość do aktywnego udziału w ćwiczeniach warsztatowych, symulacjach rozmów oraz treningach relaksacyjnych. Ze względu na warsztatowy charakter i dbałość o dobrostan uczestników, wymagana jest otwartość na autorefleksję oraz przestrzeganie zasady poufności (kontraktu grupy) w zakresie omawianych przypadków. Podstawą uzyskania certyfikatu oraz przystąpienia do końcowej walidacji jest obecność na co najmniej 80% zajęć dydaktycznych.

### Informacje dodatkowe

Uczestnik ma dostęp do konsultacji poszkoleniowych w formie e-mail do 4 tygodni po zrealizowanym szkoleniu.

## Adres

ul. Franciszka Ksawerego Druckiego-Lubeckiego 6A

71-643 Szczecin

woj. zachodniopomorskie

Warsztat odbędzie się w hotelu Vulcan w Szczecinie. Obiekt dysponuje profesjonalnymi salami szkoleniowymi. Obiekt dostosowany dla osób z niepełnosprawnością.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Hotel posiada ogólnodostępny parking. Możliwość dojazdu komunikacją miejską.

# Kontakt



**JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR**

**E-mail** [joanna@siestaumyslu.pl](mailto:joanna@siestaumyslu.pl)

**Telefon** (+48) 505 459 647