



Zarządzanie stresem i budowanie odporności psychicznej w pracy eksperckiej – dobrostan, koncentracja i efektywność zawodowa

Numer usługi 2026/03/16/200830/3409093

9 594,00 PLN brutto
7 800,00 PLN netto
369,00 PLN brutto/h
300,00 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

SVOBODA GROUP
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

🏠 Usługa szkoleniowa
💻 zdalna w czasie rzeczywistym
🕒 26:00 h
📅 19.05.2026 do 02.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą rozwijać kompetencje w zakresie radzenia sobie ze stresem zawodowym, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu oraz budowania odporności psychicznej w pracy wymagającej wysokiej odpowiedzialności i koncentracji. Adresatami szkolenia są w szczególności rzeczoznawcy majątkowi oraz osoby przygotowujące się do wykonywania tego zawodu, a także specjaliści pracujący na rynku nieruchomości, w tym pośrednicy, zarządcy nieruchomości oraz pracownicy firm doradczych zajmujących się analizą rynku nieruchomości. Szkolenie przeznaczone jest również dla osób wykonujących pracę ekspercką lub analityczną, wymagającą podejmowania decyzji pod presją czasu oraz częstego kontaktu z klientem. Uczestnicy poznają praktyczne metody radzenia sobie ze stresem i napięciem zawodowym, które wspierają budowanie odporności psychicznej oraz zwiększają efektywność pracy.

Minimalna liczba uczestników

15

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

18-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

26

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 szkolenia jest przygotowanie uczestników do świadomego zarządzania stresem zawodowym, budowania odporności psychicznej oraz stosowania praktycznych strategii wspierających dobrostan i efektywność pracy. Uczestnicy nauczą się rozpoznawać mechanizmy stresu i ryzyko wypalenia zawodowego, stosować techniki regulacji emocji i redukcji napięcia, zarządzać energią oraz wdrażać nawyki sprzyjające równowadze psychicznej i wysokiej jakości pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje mechanizmy stresu zawodowego oraz zjawisko wypalenia zawodowego.	Uczestnik wyjaśnia różnicę między stresem krótkotrwałym a chronicznym,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje fazy wypalenia zawodowego,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje wpływ stresu na funkcjonowanie poznawcze i efektywność pracy.	Uczestnik opisuje wpływ stresu na koncentrację i proces podejmowania decyzji,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje konsekwencje przeciążenia psychicznego dla jakości pracy,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki regulacji napięcia emocjonalnego możliwe do zastosowania w pracy zawodowej.	Uczestnik wskazuje techniki redukcji napięcia psychicznego,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje zastosowanie technik oddechowych i relaksacyjnych,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje czynniki wspierające odporność psychiczną w pracy zawodowej.	Uczestnik opisuje elementy budowania odporności psychicznej,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje zasoby wspierające radzenie sobie ze stresem,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje znaczenie regeneracji i zdrowych nawyków w utrzymaniu efektywności zawodowej.	Uczestnik wskazuje zasady higieny snu,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje rolę regeneracji i przerw w pracy umysłowej,	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

Łączna liczba godzin szkolenia wynosi 26 godzin dydaktycznych. (1 godzina = 45 minut), Szkolenie ma charakter wykładowy z elementami dyskusji.

Zajęcia realizowane są w formie **online**, w grupie maksymalnie 20 uczestników.

Walidacja efektów uczenia się odbywa się na zakończenie szkolenia i obejmuje **test wiedzy**

(45 minut) w formie pytań zamkniętych generowanych automatycznie.

Cel dnia: Poznanie mechanizmów stresu zawodowego i przeciążenia psychicznego w pracy rzeczoznawcy oraz wprowadzenie do metod wzmacniania odporności psychicznej w pracy z klientem.

08:00–08:15 – Wprowadzenie do szkolenia

- powitanie uczestników
- przedstawienie programu szkolenia
- zasady uczestnictwa oraz informacje o walidacji
- 08:15–09:45 – Wypalenie zawodowe w pracy eksperckiej
- czym jest wypalenie zawodowe i jak odróżnić je od zmęczenia pracą
- etapy rozwoju wypalenia zawodowego
- pierwsze sygnały przeciążenia psychicznego w pracy rzeczoznawcy
- specyfika stresu w pracy z klientem i instytucjami

09:45–10:00 – przerwa

10:00–11:30 – Mechanizmy stresu w pracy analitycznej

- wpływ stresu na koncentrację i podejmowanie decyzji
- reakcje organizmu na presję czasu i odpowiedzialności
- przeciążenie informacyjne w pracy rzeczoznawcy
- konsekwencje stresu dla jakości relacji z klientem
- 11:30–12:00 – przerwa
- 12:00–13:30 – Budowanie odporności psychicznej w pracy zawodowej
- czym jest odporność psychiczna w środowisku pracy
- znaczenie poczucia wpływu i kontroli nad zadaniami
- równowaga między wymaganiami a zasobami zawodowymi
- sposoby wzmacniania odporności psychicznej w pracy eksperta
- 13:30–13:45 – przerwa
- 13:45–15:30 – Myślenie i interpretacja sytuacji stresowych
- przekonania zawodowe wpływające na poziom stresu
- praca z automatycznymi myślami w trudnych sytuacjach
- zmiana interpretacji stresujących zdarzeń

- ćwiczenie: analiza własnych reakcji w sytuacjach zawodowych
- Cel dnia: Rozwijanie umiejętności regulacji emocji, koncentracji oraz komunikacji w pracy wymagającej kontaktu z klientem i podejmowania decyzji pod presją czasu.
- 08:00–09:30 – Emocje w relacjach zawodowych
- rola emocji w procesie podejmowania decyzji
- rozpoznawanie własnych reakcji emocjonalnych
- wpływ emocji klienta na przebieg współpracy
- równowaga między empatią a przeciążeniem emocjonalnym
- 09:30–09:45 – przerwa
- 09:45–11:15 – Techniki obniżania napięcia w pracy
- oddech jako narzędzie regulacji stresu
- ćwiczenia rozluźniające w trakcie dnia pracy
- krótkie metody regeneracji psychicznej
- szybkie sposoby powrotu do równowagi po sytuacji stresowej
- 11:15–11:45 – przerwa
- 11:45–13:15 – Uważność i koncentracja w pracy eksperta
- rozwijanie koncentracji w pracy analitycznej
- ograniczanie rozprożeń i przeciążenia informacyjnego
- krótkie praktyki uważności możliwe do zastosowania w pracy
- ćwiczenia wzmacniające skupienie uwagi
- 13:15–13:30 – przerwa
- 13:30–15:00 – Komunikacja w sytuacjach wymagających
- rozmowy z wymagającym klientem
- komunikacja asertywna w pracy eksperckiej
- konstruktywne reagowanie na presję i emocje rozmówcy
- ćwiczenia komunikacyjne oparte na przykładach z branży nieruchomości
- Cel dnia: Poznanie sposobów regeneracji psychicznej i fizycznej, zarządzania energią w pracy oraz opracowanie indywidualnych strategii zapobiegania wypaleniu zawodowemu.
- 08:00–09:30 – Sen i regeneracja w pracy umysłowej
- znaczenie snu dla koncentracji i podejmowania decyzji
- wpływ niedoboru snu na emocje i stres
- rytm dobowy i regeneracja układu nerwowego
- praktyczne wskazówki dotyczące higieny snu
- 09:30–09:45 – przerwa
- 09:45–11:15 – Zarządzanie energią w ciągu dnia pracy
- cykle energii i koncentracji
- planowanie pracy wymagającej analizy
- krótkie przerwy regeneracyjne w ciągu dnia
- znaczenie ruchu i światła dla wydajności pracy
- 11:15–11:45 – przerwa
- 11:45–13:15 – Nawyki wspierające dobrostan psychiczny
- styl życia a odporność na stres
- aktywność fizyczna jako element profilaktyki wypalenia
- wyznaczanie granic między pracą a życiem prywatnym
- rytuały rozpoczynania i kończenia dnia pracy
- 13:15–13:30 – przerwa
- 13:30–15:00 – Indywidualny plan przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu
- identyfikacja własnych czynników stresu
- określenie kluczowych obszarów zmiany
- opracowanie indywidualnych strategii radzenia sobie ze stresem
- wnioski i plan wdrożenia nowych nawyków

15:00–15:45 – Test teoretyczny (walidacja efektów uczenia się) 15:45–16:00 – Podsumowanie szkolenia i zakończenie kursu

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wprowadzenie do szkolenia	Dominik Hamera	19-05-2026	08:00	08:15	00:15
2 z 13 Wypalenie zawodowe w pracy eksperckiej	Dominik Hamera	19-05-2026	08:15	09:45	01:30
3 z 13 Mechanizmy stresu w pracy analitycznej	Dominik Hamera	19-05-2026	10:00	11:30	01:30
4 z 13 Budowanie odporności psychicznej w pracy zawodowej	Dominik Hamera	19-05-2026	12:00	13:30	01:30
5 z 13 Myślenie i interpretacja sytuacji stresowych	Dominik Hamera	19-05-2026	13:45	15:30	01:45
6 z 13 Emocje w relacjach zawodowych	Dominik Hamera	26-05-2026	08:00	09:30	01:30
7 z 13 Techniki obniżania napięcia w pracy	Dominik Hamera	26-05-2026	09:45	11:15	01:30
8 z 13 Uważność i koncentracja w pracy eksperta	Dominik Hamera	26-05-2026	11:45	13:15	01:30
9 z 13 Komunikacja w sytuacjach wymagających	Dominik Hamera	26-05-2026	13:30	15:00	01:30
10 z 13 Sen i regeneracja w pracy umysłowej	Dominik Hamera	02-06-2026	08:00	09:30	01:30
11 z 13 Zarządzanie energią w ciągu dnia pracy	Dominik Hamera	02-06-2026	09:45	11:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 13 Nawyki wspierające dobrostan psychiczny	Dominik Hamera	02-06-2026	11:45	13:15	01:30
13 z 13 Indywidualny plan przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu	Dominik Hamera	02-06-2026	13:30	15:00	01:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	9 594,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	369,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	300,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dominik Hamera

Trener i szkoleniowiec specjalizujący się w obszarze wellbeing, zarządzania stresem oraz przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. W swojej pracy koncentruje się na rozwijaniu kompetencji wspierających równowagę psychiczną, efektywność zawodową oraz odporność na obciążenia wynikające z pracy wymagającej odpowiedzialności i kontaktu z klientem. Podczas szkoleń uczestnicy zdobywają praktyczne umiejętności w zakresie: • zarządzania stresem i emocjami w środowisku pracy, • wyznaczania i realizacji celów zawodowych, • stosowania technik relaksacyjnych i uważności wspierających koncentrację, • zapobiegania oraz radzenia sobie z wypaleniem zawodowym. Doświadczenie zawodowe/kwalifikacje zdobyte nie wcześniej niż w okresie ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują materiały szkoleniowe w formie elektronicznej (PDF), obejmujące program szkolenia oraz podstawowe materiały pomocnicze wspierające utrwalanie wiedzy po zakończeniu kursu.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie przeznaczone jest dla osób pełnoletnich zainteresowanych tematyką restrukturyzacji przedsiębiorstw oraz analizą finansową firm.

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w sporządzaniu testu zaspokojenia wierzycieli.

Informacje dodatkowe

Warunkiem ukończenia szkolenia jest:

- obecność na minimum **80% zajęć dydaktycznych**,
- uzyskanie minimum **70% poprawnych odpowiedzi w teście wiedzy**. Szkolenie realizowane jest ze **zwolnieniem z podatku VAT** zgodnie z przepisem: **art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy o VAT**

Warunki techniczne

Szkolenie prowadzone jest w formule zdalnej w czasie rzeczywistym z wykorzystaniem platformy **Microsoft Teams**. Link do spotkania przesyłany jest uczestnikom na adres e-mail podany przy zapisie.

Uczestnik powinien posiadać:

- komputer, laptop, tablet lub smartfon z dostępem do Internetu • aktualną przeglądarkę internetową
- mikrofon i kamerę
- stabilne połączenie internetowe

Kontakt



Patryk Powązka

E-mail patryk@svobodapark.pl

Telefon (+48) 531 332 253