



MARCIN
ROKOSZEWSKI
MARSOFT

★★★★★ 4,7 / 5

410 ocen

Regulowanie emocji i zarządzanie stresem w celu budowania odporności psychicznej

Numer usługi 2026/03/17/13742/3412332

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 04.05.2026 do 11.05.2026

3 357,90 PLN brutto

2 730,00 PLN netto

239,85 PLN brutto/h

195,00 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla pracowników, osób prowadzących działalność gospodarczą (w tym samozatrudnieni) oraz dla kadry kierowniczej. Dla osób, które chcą zwiększyć swoją odporność psychiczną, poprawić sposób reagowania w trudnych sytuacjach oraz nauczyć się skutecznych metod zarządzania emocjami i napięciem stresowym w celu budowania równowagi pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

03-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

14

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

Szkolenie przygotowuje uczestnika do indywidualnego budowania odporności psychicznej poprzez identyfikowanie źródeł stresu w środowisku zawodowym, a także prywatnym oraz znajomość emocji, wpływu na zachowanie człowieka i

sposobu ich regulowania. Po zakończeniu szkolenia uczestnik analizuje sytuacje stresowe, dobiera odpowiednie strategie radzenia sobie z presją, zarządza własnymi emocjami oraz wykorzystuje narzędzia wspierające utrzymanie efektywności pracy i równowagi psychicznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Zna kluczowe zasady budowania odporności psychicznej	• zna i wykorzystuje narzędzia oraz techniki budowania odporności psychicznej	Test teoretyczny
Identyfikuje stany emocjonalne, nazywa emocje i rozumie ich rolę i jaką pełnią funkcję	• wskazuje, jak dana emocja wpływa na zachowanie, decyzje i relacje z drugim człowiekiem i komunikację	Test teoretyczny
Potrafi rozróżnić różne reakcje na stres związane z umysłem i ciałem, dzięki czemu lepiej nimi zarządza	• potrafi zidentyfikować reakcje „walczyć” albo „uciekaj” • potrafi zastosować narzędzia kompetencji emocjonalnych	Test teoretyczny
Charakteryzuje mechanizmy powstawania stresu oraz jego wpływ na funkcjonowanie człowieka	• definiuje pojęcie stresu, • rozróżnia rodzaje stresu	Test teoretyczny
UMIEJĘTNOŚCI: Ocenia znaczenie odporności psychicznej w utrzymaniu efektywności pracy i relacji z innymi	• opisuje metody wzmacniania odporności psychicznej • identyfikuje działania wspierające budowanie odporności psychicznej	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje pojęcie stresu (napięcia) i jego wpływu na jakość podejmowanych decyzji	• rozróżnia decyzje reaktywne oraz proaktywnych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera metody i techniki radzenia sobie ze stresem w sytuacjach życiowych	• wskazuje techniki redukcji napięcia stresowego • używa różnych metod w zależności od potrzeb	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Umiejętność praktycznego wykorzystania technik mindfulness (uważności) w redukcji napięcia oraz codziennym funkcjonowaniu	• poprawnie wykonuje proste ćwiczenia mindfulness, opisuje ich zastosowanie w codziennych sytuacjach, wskazuje efekty praktyki uważności	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozróżnia fakty, interpretacje i emocje w komunikacji oraz wskazuje, jak wpływają one na klarowność przekazu	• nazywa 3 emocje i 3 potrzeby pojawiające się w opisanej sytuacji trudnej rozmowy • wskazuje 2 własne wyzwalacze (słowa, zachowania, kontekst) i opisuje typową reakcję ciała/myśli/zachowania • dobiera do rozpoznanego wyzwalacza jedną adekwatną strategię regulacji (np. pauza, oddech, uziemienie) i uzasadnia wybór	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje i nazywa własne stany emocjonalne, potrzeby i „wyzwalacze” stresu, które utrudniają komunikację lub prowokują reakcje obronne	• nazywa 3 emocje i 3 potrzeby pojawiające się w opisanej sytuacji trudnej rozmowy • wskazuje 2 własne wyzwalacze (słowa, zachowania, kontekst) i opisuje typową reakcję ciała/myśli/zachowania • dobiera do rozpoznanego wyzwalacza jedną adekwatną strategię regulacji (np. pauza, oddech, uziemienie) i uzasadnia wybór	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady higieny psychicznej, mikro-przerw i zarządzania energią w pracy	• opisuje sposoby planowania przerw i zarządzania energią w pracy przy optymalnym wykorzystaniu energii	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

Szkolenie będzie przeprowadzone w grupie minimum 6 – maximum 15 osobowej, będzie miało charakter warsztatowy połączony z przekazaniem wiedzy teoretycznej. Zajęcia realizowane są metodami aktywnymi, z przewagą ćwiczeń praktycznych, pracy indywidualnej, w parach i w podgrupach.

Szkolenie trwa 14 godzin dydaktycznych – dwa dni po 7h. Godzina dydaktyczna to 60 minut. W każdym dniu szkolenia uwzględniona została przerwa minimum półgodzinna.

Ćwiczenia praktyczne -10 godzin, przy wsparciu elementów teoretycznych - 4 godziny.

Materiały szkoleniowe zostaną przekazane uczestnikom w formie prezentacji.

Szkolenie zakończone zostanie wypełnieniem testu teoretycznego i ankiet ewaluacyjnych oraz rozdaniem zaświadczeń potwierdzających nabyte kompetencje i ukończenie szkolenia.

Warunkiem ukończenia szkolenia jest frekwencja na poziomie minimum 80 %.

Program

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

1. Czym jest odporność psychiczna? Jak ją budować, wzmacniać i rozwijać?
2. Błędy, które osłabiają odporność psychiczną

- *wprowadzenie teoretyczne wsparte przykładami i pytaniami do autorefleksji*

1. Model 4C - quiz badający naszą odporność psychiczną wraz z omówieniem wyników

EMOCJE

1. Po co nam emocje i co do nas mówią? Jaką pełnią rolę?
2. Mechanizmy działania emocji, zależności między ciałem, myślami i uczuciami.
3. Jak świadomie rozpoznawać i regulować stany emocjonalne - samoregulacja i świadomość emocji – *warsztat angażujący Uczestników poprzez pytania i analizę case study*
4. Emocje jako język relacji – jak mówić o emocjach, by być zrozumianym – *praca warsztatowa*

Narzędzia do pracy z emocjami – karty emocji, koło życia, scenariusze ćwiczeń i pracy rozwojowej z wartościami i potrzebami.

STRES

1. Biologiczne i psychologiczne mechanizmy stresu. Rodzaje stresu i jego wpływ na codzienność.
2. Jaką rolę pełni układ limbiczny i ciało migdałowate w reagowaniu na trudne emocje?
3. Praktyka uważności i mikroregulacji – jak wracać do równowagi w trudnych sytuacjach

- *wprowadzenie teoretyczne wsparte przykładami i pytaniami do autorefleksji*

1. Techniki wzmacniające spokój przywracające energię wewnętrzną – *praca warsztatowa w podgrupach*
2. Najczęstsze błędne przekonania i stereotypy dotyczące stresu.
3. Wpływ sposobu myślenia na poziom stresu (krytyk wewnętrzny, mechanizm samospełniającej się przepowiedni)
4. Wczesne sygnały przeciążenia i skutki długotrwałego stresu (wypalenie)

- *warsztat angażujący Uczestników poprzez pytania i analizę case study*

1. Strategie radzenia sobie ze stresem i przeżywanymi trudnościami – tworzenie własnych zasad higieny psychicznej, w tym zasad zarządzania własną energią – *praca warsztatowa*
2. Metody zmniejszające napięcie i przywracające równowagę emocjonalną – mikro-przerwy, techniki oddechowe, mindfulness, wizualizacje i medytacje – *praca warsztatowa*

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Powitanie i wprowadzenie do zasad obowiązujących na szkoleniu, zapoznanie z Uczestnikami, wypełnienie ankiety ewaluacyjnej przed szkoleniem	Katarzyna Krygiel	04-05-2026	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 16 Gra zapoznawcza na start	Katarzyna Krygiel	04-05-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 16 • Czym jest odporność psychiczna? • Jak ją budować, wzmacniać i rozwijać? • Błędy, które osłabiają odporność psychiczną – wprowadzenie teoretyczne wsparte przykładami i pytaniami do autorefleksji	Katarzyna Krygiel	04-05-2026	10:30	12:00	01:30
4 z 16 Przerwa	Katarzyna Krygiel	04-05-2026	12:00	12:30	00:30
5 z 16 Model 4C - quiz badający naszą odporność psychiczną wraz z omówieniem wyników.	Katarzyna Krygiel	04-05-2026	12:30	13:00	00:30
6 z 16 Po co nam emocje i co do nas mówią? Jaką pełnią rolę? Mechanizmy działania emocji, zależności między ciałem, myślami i uczuciami. Jak świadomie rozpoznawać i regulować stany emocjonalne.	Katarzyna Krygiel	04-05-2026	13:00	15:00	02:00
7 z 16 Emocje jako język relacji – jak mówić o emocjach, by być zrozumianym – praca warsztatowa w podgrupach	Katarzyna Krygiel	04-05-2026	15:00	15:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 16 Podsumowanie dnia, uwagi i pytania do dnia pierwszego	Katarzyna Krygiel	04-05-2026	15:30	16:00	00:30
9 z 16 Przywitanie, przypomnienie treści z dnia poprzedniego, czas na pytania i podzielenie się refleksjami	Katarzyna Krygiel	11-05-2026	09:00	09:30	00:30
10 z 16 Gra pobudzająca kreatywność	Katarzyna Krygiel	11-05-2026	09:30	10:30	01:00
11 z 16 Biologiczne i psychologiczne mechanizmy stresu. Rodzaje stresu i jego wpływ na codzienność. Jaką rolę pełni układ limbiczny i ciało migdałowate w reagowaniu na emocje. Praktyka uważności i mikroregulacji.	Katarzyna Krygiel	11-05-2026	10:30	11:30	01:00
12 z 16 Techniki wzmacniające spokój przywracające energię wewnętrzną – praca warsztatowa w podgrupach	Katarzyna Krygiel	11-05-2026	11:30	12:30	01:00
13 z 16 Przerwa	Katarzyna Krygiel	11-05-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 16 • Najczęstsze błędne przekonania i stereotypy dotyczące stresu. Wpływ sposobu myślenia na poziom stresu. Wczesne sygnały przeciążenia i skutki długotrwałego stresu	Katarzyna Krygiel	11-05-2026	13:00	14:00	01:00
15 z 16 Strategie radzenia sobie ze stresem i przeżywanymi trudnościami- tworzenie własnych zasad higieny psychicznej, w tym zasad zarządzania własną energią.	Katarzyna Krygiel	11-05-2026	14:00	15:30	01:30
16 z 16 Walidacja, podsumowanie szkolenia, ceremonia wręczenia dyplomów	-	11-05-2026	15:30	16:00	00:30

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	3 357,90 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 730,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

239,85 PLN

Koszt osobogodziny netto

195,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Krygiel

Trener, konsultant, coach z ponad 25-letnim doświadczeniem w zarządzaniu firmą, specjalizacją się w pracy z ludźmi z dogłębną znajomością branży beauty – od 2002 roku. Specjalizuje się w prowadzeniu warsztatów wspierających rozwój osobisty pracowników firm, polepszaniu komunikacji w zespołach oraz pracy z emocjami. Na swoich szkoleniach stosuje praktyczne narzędzia i rozwiązania wspierające kulturę organizacyjną oraz organizacje uczące się. Poza pracą jako trener, szczególną uwagę poświęca analizie doświadczeń klienta (Customer Experience) w celu polepszenia jego identyfikacji z marką. Posiada także doświadczenie w pracy managera grupy sprzedażowej, przebyte szkolenia typu „Train the Trainer” organizowane przez koncern Procter&Gamble. Główne obszary pracy z klientem: efektywna komunikacja, praca w zespołach, twórcze rozwiązywanie konfliktów, motywacja, emocje i empatia w miejscu pracy, wellbeing i holistyczne metody regulowania siebie w celu budowania odporności psychicznej. Entuzjastka pracy warsztatowej (metody design thinking & creative problem solving), wykorzystania gier i case studies w celu osiągnięcia najlepszych rezultatów szkoleniowych. Wykształcenie: Zarządzanie Zasobami Ludzkimi WSEil Lublin, Szkoła Coachingu Moderator Wrocław, Design Management SGH i IWP Warszawa.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały, które będą im pomocne w nauce oraz w przyszłej pracy.

Adres

ul. Turystyczna 36
20-207 Lublin
woj. lubelskie

Data: 4 i 11 maj 2026 Godziny: 9:00–16:00
Miejsce: ul. Bursztynowa 35, 20-576 Lublin

Warunki organizacyjne szkolenia:
Liczba uczestników w grupie: max 15 osób

Szkolenie będzie przeprowadzone w grupie minimum 6 – maximum 15 osobowej, będzie miało charakter warsztatowy połączony z przekazaniem wiedzy teoretycznej. Zajęcia realizowane są metodami aktywnymi, z przewagą ćwiczeń

praktycznych, pracy indywidualnej, w parach i w podgrupach.

Szkolenie trwa 14 godzin dydaktycznych – dwa dni po 7h. Godzina dydaktyczna to 60 minut. W każdym dniu szkolenia uwzględniona została przerwa minimum półgodzinna.

Ćwiczenia praktyczne -10 godzin, przy wsparciu elementów teoretycznych - 4 godziny.

Materiały szkoleniowe zostaną przekazane uczestnikom w formie prezentacji.

Szkolenie zakończone zostanie wypełnieniem testu teoretycznego i ankiet ewaluacyjnych oraz rozdaniem zaświadczeń potwierdzających nabyte kompetencje i ukończenie szkolenia.

Warunkiem ukończenia szkolenia jest frekwencja na poziomie minimum

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Ewelina Pcion

E-mail ewelina.pcion@itcomplete.pl

Telefon (+48) 577 099 826