



W zgodzie ze stresem: "Jak go zrozumieć i z nim pracować" - Szkolenie

Numer usługi 2026/03/18/213321/3416092

2 300,00 PLN brutto

2 300,00 PLN netto

230,00 PLN brutto/h

230,00 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

MULTIPRO
COMPANY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

31 ocen

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 10:00 h

📅 27.05.2026 do 27.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową stanowią osoby dorosłe, zarówno aktywne zawodowo, jak i osoby spoza rynku pracy, zainteresowane rozwojem osobistym. Uczestnikami są osoby doświadczające stresu w życiu zawodowym lub prywatnym i chcące poprawić swoje funkcjonowanie na co dzień. Szkolenie skierowane jest do osób chcących rozwijać kompetencje społeczne, w tym zarządzanie stresem, emocjami oraz komunikację. Nie jest wymagane wcześniejsze przygotowanie ani specjalistyczna wiedza.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

26-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

10

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 rozumienia mechanizmów stresu oraz skutecznego radzenia sobie z nim w życiu zawodowym i prywatnym. Szkolenie przygotowuje do identyfikowania źródeł stresu, rozpoznawania własnych emocji i schematów myślowych oraz stosowania praktycznych technik redukcji napięcia. Szkolenie przygotowuje również do świadomego reagowania w sytuacjach stresowych, w tym stosowania asertywności i wyznaczania granic.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Poznaje i uczy się rozróżniać rodzaje stresu oraz jego źródła.	Definiuje stres, eustres i dystres.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje objawy fizjologiczne i psychologiczne stresu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje własne źródła stresu w pracy lub życiu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje pułapki myślowe w sytuacjach stresowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje wpływ myśli i emocji na poziom stresu.	Analizuje wpływ własnych emocji na reakcje stresowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje alternatywne, konstruktywne sposoby myślenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje technik oddechowe, relaksacyjne i mindfulness.	Stosuje wybrane techniki oddechowe i relaksacyjne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje możliwość włączenia technik w codzienne życie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje rolę snu, odżywiania i aktywności w stresie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje komunikaty asertywne w praktycznych ćwiczeniach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poznaje i ćwiczy asertywność oraz stawianie granic.	Identyfikuje sytuacje wymagające stawiania granic.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Ćwiczy odmawianie i proszenie o pomoc w relacjach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Moduł 1: Zrozumienie stresu i jego źródeł

Co to jest stres? Stres dobry (eustres) i zły (dystres). Fizjologiczne i psychologiczne objawy stresu. Główne źródła stresu w pracy i w życiu. W grupach uczestnicy identyfikują i kategoryzują główne czynniki stresogenne, z którymi spotykają się w swojej pracy, a następnie dzielą się wnioskami z całą grupą.

Moduł 2: Emocje i myśli a stres

Rola myśli w generowaniu stresu. Pułapki myślowe (katastrofizowanie, myślenie czarno-białe). Rola emocji i ich akceptacja. Uczestnicy w parach pracują nad przykładowymi, stresującymi sytuacjami. Ich zadaniem jest znalezienie alternatywnych, bardziej konstruktywnych sposobów myślenia o tych sytuacjach.

Moduł 3: Praktyczne techniki radzenia sobie ze stresem Techniki oddechowe i relaksacyjne. Podstawy mindfulness i świadomego oddechu. Rola snu, odżywiania i aktywności fizycznej w zarządzaniu stresem. Uczestnicy poznają i ćwiczą proste techniki relaksacyjne (np. oddech 4-7-8, progresywna relaksacja mięśniowa). Dyskutują, jak mogą włączyć je do swojego dnia pracy.

Moduł 4: Asertywność i zarządzanie granicami

Znaczenie asertywności w redukowaniu stresu. Jak mówić "nie" w sposób uprzejmy i profesjonalny. Jak stawiać granice w relacjach z innymi. W parach uczestnicy symulują trudne rozmowy, w których muszą odmówić, prosić o pomoc lub wyrazić swoją opinię, aby chronić swoje granice.

Walidacja

Walidacja została zaprojektowana jako niezależny od procesu szkoleniowego etap, oparty na jednoznacznie opisanych efektach uczenia się oraz klarownych kryteriach oceny. Zastosowanie testu teoretycznego, którego wynik generowany jest automatycznie, zapewnia zgodność z formalnymi wymaganiami dotyczącymi potwierdzania zdobytych kompetencji.

Warunki organizacyjne:

- szkolenie warsztatowe z podstawami teoretycznymi
- liczba szkolonych: 1-5 osób. Zajęcia realizowane są w jednej grupie, w sposób umożliwiający indywidualną pracę z każdym uczestnikiem.
- Czas szkolenia jest liczony w godzinach dydaktycznych
- Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.

szkolenia ma charakter teoretyczne 11h

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Moduł 1: Zrozumienie stresu i jego źródeł	Paulina Czerwińska	27-05-2026	08:00	09:15	01:15
2 z 7 Moduł 2: Emocje i myśli a stres	Paulina Czerwińska	27-05-2026	09:15	10:45	01:30
3 z 7 Przerwa	Paulina Czerwińska	27-05-2026	10:45	11:00	00:15
4 z 7 Moduł 3: Praktyczne techniki radzenia sobie ze stresem	Paulina Czerwińska	27-05-2026	11:00	13:00	02:00
5 z 7 Przerwa	Paulina Czerwińska	27-05-2026	13:00	13:30	00:30
6 z 7 Moduł 4: Asertywność i zarządzanie granicami	Paulina Czerwińska	27-05-2026	13:30	15:15	01:45
7 z 7 Walidacja	Paulina Czerwińska	27-05-2026	15:15	15:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	230,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paulina Czerwińska

Paulina Czerwińska to doświadczona ekspertka HR, specjalizująca się w zarządzaniu talentami i odkrywaniu potencjału pracowników. Jest jedną z pierwszych osób w Polsce, które wprowadziły elementy cybernetyki do praktyki HR, szczególnie w obszarze zarządzania talentami. Ponad 7 lat prowadzi własną działalność, wspierając firmy w rozwijaniu procesów HR.

Posiada bogate doświadczenie w pracy z osobami poszukującymi zatrudnienia – jako partnerka projektów rynku pracy doradzała w zakresie analizy CV, przygotowania do rozmów rekrutacyjnych oraz budowania pewności siebie, wykorzystując swoje wieloletnie doświadczenie rekruterskie (m.in. projekt FEWM 07.08-IP.01-0028/24-00).

Jako HR Business Partner wspierała rozwój organizacji zarówno w ramach własnej działalności, jak i w Grupie Maspex (Tymbark). Jest aktywną trenerką i konsultantką, prowadzącą warsztaty oraz szkolenia dotyczące praktycznych narzędzi HR dla MŚP, metod motywowania oraz rekrutacji opartej na kompetencjach. W pracy szkoleniowej wykorzystuje metodologię Action, Reflection, Learning (ARL), łącząc zadania wdrożeniowe z analizą, co wspiera odkrywanie talentów kandydatów oraz pomaga w procesach awansowych.

Jej kompetencje opierają się na solidnym wykształceniu (Magister Ekonomii, Coaching, Certyfikat HR Business Partner) oraz bogatej praktyce zawodowej – przeprowadziła ponad 5000 rozmów rekrutacyjnych i zrealizowała procesy Development Center dla około 300 pracowników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zwolnienie z podatku VAT na podstawie §3 ust.1pkt.14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity: Dz.U. z 2025r. poz. 832)Zwolnienie z VAT art.43 ust.1 pkt.29 lit.a i c. Ust. o podatku od towarów i usług). W pozostałych przypadkach Usługa zwolniona z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 Ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług.

Adres

al. Aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego 76/312

10-450 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

Budynek STRABAGu

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Marta Wodecka

E-mail multipro.karty@gmail.com

Telefon (+48) 724 888 205