



Stres i presja w pracy: odporność psychiczna oraz reagowanie na zachowania niepożądane

Numer usługi 2026/03/18/186225/3417330

2 200,00 PLN brutto
2 200,00 PLN netto
275,00 PLN brutto/h
275,00 PLN netto/h
136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

BLU PROFESSIONAL
SKILLS INSTITUTE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Bydgoszcz / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 8 h
📅 23.03.2026 do 31.03.2027

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Dla pracowników, każdego szczebla, branży oraz działu, a także dla kadry zarządzającej.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	14
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie ma na celu rozwój kompetencji uczestników w zakresie radzenia sobie ze stresem i presją zawodową, wzmacniania odporności psychicznej oraz zapobiegania wypaleniu zawodowemu. Program przygotowuje uczestników do rozpoznawania źródeł stresu, stosowania skutecznych technik redukcji napięcia oraz właściwego reagowania na sytuacje naruszeń, w tym mobbing i dyskryminację. Szkolenie wspiera dobrostan pracowników, stabilność zespołów oraz bezpieczne i przewidywalne środowisko pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<ul style="list-style-type: none"> ☒ Znał mechanizmy powstawania stresu zawodowego i jego wpływ na efektywność pracy. ☒ Rozumiał reakcje emocjonalne i fizjologiczne organizmu na stres. ☒ Znał sygnały ostrzegawcze przeciążenia i wypalenia zawodowego. ☒ Znał techniki redukcji stresu i zasady budowania odporności psychicznej. ☒ Znał różnicę pomiędzy stresem organizacyjnym a sytuacjami naruszeń (mobbing, dyskryminacja). 	<ul style="list-style-type: none"> • Obserwacja udziału w ćwiczeniach i treningach praktycznych. • Analiza studium przypadku. • Ocena przygotowanych planów działań profilaktycznych. • Omówienie scenariuszy reakcji na sytuacje stresowe i naruszenia. 	<p style="text-align: center;">Test teoretyczny</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

Stres w środowisku pracy

- Stres a efektywność pracy. Stresory organizacyjne i osobiste. Identyfikacja indywidualnych źródeł stresu. Autodiagnoza stresu, warsztat.

Reakcje organizmu pod presją

- Reakcje emocjonalne i fizjologiczne. Mechanizmy stresu. Sygnały ostrzegawcze przeciążenia i wypalenia zawodowego. Analiza przypadków, dyskusja moderowana.

Techniki redukcji stresu

- Techniki oddechowe. Regulacja emocji. Krótkie techniki regeneracyjne możliwe do zastosowania w pracy. Trening praktyczny.

Profilaktyka wypalenia i granice pracy

- Granice pracy. Work-life balance. Długofalowa odporność psychiczna. Opracowanie planu działań profilaktycznych, warsztat.

Stres w pracy a mobbing/dyskryminacja

- Konflikt a naruszenie – kiedy sytuacja może mieć cechy mobbingu lub dyskryminacji. Sygnały ostrzegawcze i dokumentowanie zdarzeń. Zasady zgłaszania problemów. Rola świadka i przełożonego. Mapa sygnałów, scenariusz rozmowy zgłaszającej, case study.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 Stres i presja w pracy: odporność psychiczna oraz reagowanie na zachowania niepożądane	Michał Hanuszek	27-03-2026	08:00	16:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	275,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	275,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Michał Hanuszek

To doświadczony trener biznesu, menedżer i przedsiębiorca z blisko 30-letnim stażem w prowadzeniu i zarządzaniu działalnością gospodarczą. Specjalizuje się w obszarach strategicznego zarządzania, nowoczesnych technik sprzedaży oraz rozwoju kompetencji miękkich i przywódczych.

Aktywnie projektuje i wdraża zaawansowane programy rozwojowe, które realnie wspierają efektywność operacyjną przedsiębiorstw.

Jego warsztat trenerski opiera się na unikalnym połączeniu wieloletniej praktyki rynkowej z solidnym przygotowaniem dydaktycznym. Jest absolwentem Akademii Trenera Biznesu w Wyższej Szkole Bankowej w Toruniu (2016 r.) oraz współzałożycielem Spółdzielni Trenerskiej, gdzie angażuje się w budowanie standardów zawodowych i edukację nowych kadr.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

w zależności od sposobu szkolenia

- **Aktywność:** Szkolenie ma formę warsztatową – stawiamy na wspólne ćwiczenia i praktyczne zaangażowanie.
- **Kultura i szacunek:** Dbamy o profesjonalizm oraz wzajemną otwartość na różne punkty widzenia.
- **Poufność:** Omawiane przypadki i sytuacje zawodowe zostają wyłącznie do wiadomości uczestników (zasada *Safe Space*).
- **Uczestnicy otrzymują:** skrypt szkoleniowy, prezentację multimedialną, indywidualne długopisy, kartki i inne jednorazowe pomoce dydaktyczne, a także certyfikat ukończenia szkolenia.

Warunki uczestnictwa

- Sprzęt i system: Komputer stacjonarny lub laptop z aktualną wersją przeglądarki (zalecane Google Chrome lub Microsoft).
- Stabilne łącze internetowe:
- Komunikacja w przypadku szkoleń online: zalecana sprawna kamera, mikrofon oraz słuchawki (ułatwiają eliminację echa podczas dialogu).
- Możliwość uruchomienia platformy teams lub zoom.
- A także możliwość odczytywania plików zip lub pdf.
- Warunki pracy: Drugi monitor (opcjonalnie, ale bardzo zalecane) – pozwala na jednoczesne oglądanie prezentacji trenera i wykonywanie ćwiczeń w oknie AI.

Informacje dodatkowe

Po zakończeniu szkolenia **uczestnicy otrzymują zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.**

Szkolenie realizowane jest w formie otwartej lub zamkniętej i może zostać dostosowane do specyfiki organizacji, branży oraz poziomu zaawansowania uczestników.

Terminy realizacji usługi są ustalane indywidualnie z grupą docelową lub zamawiającym. Istnieje możliwość dostosowania harmonogramu do potrzeb pracodawcy, z zachowaniem minimalnej liczby godzin i podziału na bloki szkoleniowe.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Warunki techniczne

- Sprzęt i system: Komputer stacjonarny lub laptop z aktualną wersją przeglądarki (zalecane Google Chrome lub Microsoft).
- Stabilne łącze internetowe:
- Komunikacja w przypadku szkoleń online: zalecana sprawna kamera, mikrofon oraz słuchawki (ułatwiają eliminację echa podczas dialogu).
- Możliwość uruchomienia platformy teams lub zoom.
- A także możliwość odczytywania plików zip lub pdf.
- Warunki pracy: Drugi monitor (opcjonalnie, ale bardzo zalecane) – pozwala na jednoczesne oglądanie prezentacji trenera i wykonywanie ćwiczeń w oknie AI.

Adres

ul. Kijowska 44

85-703 Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

BPSI sp. z o.o. ul. Kijowska 44, Bydgoszcz

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Sara Sobieraj

E-mail szkolenia@bps.edu.pl

Telefon (+48) 577 899 042