



Zarządzanie stresem i regulacja emocji jako element efektywności pracy i zrównoważonego rozwoju

Numer usługi 2026/03/18/131563/3418069

5 242,00 PLN brutto
4 261,79 PLN netto
308,35 PLN brutto/h
250,69 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

216 ocen

📍 Sosnowiec
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
🕒 17:00 h
📅 22.06.2026 do 23.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa skierowana jest do osób pracujących w środowiskach o podwyższonym poziomie stresu i odpowiedzialności, w szczególności do pracowników oraz kadry zarządzającej organizacji realizujących zadania wymagające precyzji, ciągłości procesów i efektywnego wykorzystania zasobów.

Szkolenie dedykowane jest osobom zaangażowanym w projekty środowiskowe, energetyczne, administracyjne i projektowe, które chcą rozwijać umiejętności zarządzania stresem, regulacji emocji oraz świadomego reagowania w sytuacjach przeciążenia, w celu poprawy jakości współpracy, efektywności pracy i wspierania zrównoważonego rozwoju organizacji.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

21-06-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

17

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnego działania w środowisku pracy poprzez uzyskanie kwalifikacji w zakresie rozpoznawania stresu i przeciążenia, regulacji emocji oraz zarządzania energią psychiczną. Po zakończeniu szkolenia uczestnik będzie przygotowany do stosowania technik regulacji emocji, planowania mikro-przerw, zarządzania energią oraz prowadzenia komunikacji ograniczającej konflikty i straty zasobowe.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Charakteryzuje mechanizmy powstawania stresu i przeciążenia w środowisku pracy wymagającym precyzji i efektywności zasobowej</p> <p>Uzasadnia konsekwencje niekontrolowanego stresu i emocji dla efektywności procesów oraz zrównoważonego rozwoju organizacji</p>	<p>Opisuje związki między stresem a błędami i stratami zasobowymi w zadaniach zawodowych</p> <p>Wyjaśnia, jak impulsywne reakcje wpływają na czas, energię i zasoby</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Charakteryzuje zasady higieny psychicznej, mikro-przerw i zarządzania energią w pracy</p>	<p>Opisuje sposoby planowania przerw i zarządzania energią w pracy</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Definiuje rolę wyznaczania granic w pracy zespołowej dla stabilności procesów</p> <p>Rozpoznaje własne sygnały przeciążenia i stosuje techniki regulacji emocji w pracy</p>	<p>Wymienia przykłady konsekwencji braku granic w pracy zespołowej</p> <p>Przedstawia indywidualny plan reagowania w sytuacjach stresowych z przykładami zastosowania w pracy</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
<p>Wyznacza i komunikuje granice psychologiczne w zespole, ograniczając przeciążenie i konflikty</p>	<p>Opisuje sytuacje zastosowania granic w praktyce oraz ich efekty</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
<p>Kontroluje reakcje emocjonalne w kontaktach z klientami i współpracownikami, zmniejszając ryzyko konfliktów</p>	<p>Opisuje zastosowane strategie kontroli emocji w codziennej pracy</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
<p>Przyczynia się do stabilności procesów w organizacji, uwzględniając efektywność energetyczną i zasobooszczędność</p>	<p>Przedstawia dowody działań wspierających efektywność procesów i ograniczenie strat zasobowych</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Moduł 1: Jak działa stres – reakcje pod presją a efektywność zasobowa pracy

Moduł wyjaśnia, jak stres wpływa na sposób reagowania pracowników realizujących zadania w środowiskach, w których istotne są precyzja działań, odpowiedzialność środowiskowa oraz ograniczanie strat zasobowych. Omawiane są mechanizmy prowadzące do impulsywnych reakcji, błędów decyzyjnych i konfliktów skutkujących dodatkowymi korektami, powtarzaniem działań oraz zwiększonym zużyciem energii, czasu i materiałów.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 „Inteligentne Śląskie” – str. 49
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41

Moduł 2: Sygnały przeciążenia – ryzyko nieefektywności procesów i strat środowiskowych

Moduł koncentruje się na identyfikacji wczesnych sygnałów przeciążenia psychicznego, które prowadzą do obniżenia jakości pracy, impulsywnych reakcji wobec klientów i współpracowników oraz zwiększonego ryzyka nieefektywnego wykorzystania zasobów. Uczestnicy uczą się rozpoznawać momenty, w których brak reakcji prowadzi do eskalacji problemów organizacyjnych i środowiskowych.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – str. 47
- PRT WSL 2019–2030 – str. 42

Moduł 3: Regulacja emocji w sytuacjach zawodowych – ograniczanie eskalacji i strat

Moduł obejmuje praktyczne techniki regulacji emocji możliwe do zastosowania w trakcie realizacji zadań zawodowych oraz trudnych rozmów. Uczestnicy uczą się reagować w sposób ograniczający konflikty, błędne decyzje i nadmiarowe działania, które zwiększają zużycie zasobów oraz obciążenie procesów realizowanych w organizacjach nastawionych na niskoemisyjność i zrównoważony rozwój.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – str. 49
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41

Moduł 4: Komunikacja pod wpływem emocji – stabilność współpracy i procesów

Moduł dotyczy wpływu stresu i emocji na komunikację zawodową oraz współpracę zespołową. Omawiane są sposoby prowadzenia rozmów, które ograniczają przenoszenie napięcia, konflikty i powielanie pracy, sprzyjając stabilności procesów oraz bardziej efektywnemu wykorzystaniu zasobów w zespołach realizujących zadania środowiskowe i organizacyjne.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – str. 47
- PRT WSL 2019–2030 – str. 42

Moduł 5: Mikro-przerwy – regeneracja wspierająca efektywność pracy i ograniczanie błędów

Moduł pokazuje, jak krótkie, świadomie planowane przerwy regeneracyjne wpływają na koncentrację, jakość decyzji i sposób reagowania w pracy. Uczestnicy uczą się, jak stosowanie mikro-przerw ogranicza liczbę błędów, korekt i ponownych działań, co sprzyja efektywniejszemu wykorzystaniu energii, czasu i zasobów.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – str. 49
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41

Moduł 6: Granice psychologiczne – stabilność zespołów i trwałość kompetencji

Moduł analizuje wpływ braku granic psychologicznych na przeciążenie pracowników, konflikty oraz rotację kadr. Uczestnicy uczą się wyznaczać granice w relacjach zawodowych w sposób sprzyjający długofalowej stabilności zespołów oraz utrzymaniu kompetencji niezbędnych do realizacji procesów związanych ze zrównoważonym rozwojem i zieloną transformacją.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – str. 49
- PRT WSL 2019–2030 – str. 42

Moduł 7: Higiena psychiczna w pracy – ciągłość działania w warunkach zmian

Moduł dotyczy codziennych nawyków pracy, które wpływają na odporność psychiczną, jakość decyzji i zdolność do funkcjonowania w warunkach długotrwałych zmian organizacyjnych i regulacyjnych. Omawiane są działania zapobiegające kumulacji napięcia oraz spadkowi jakości pracy w procesach istotnych dla adaptacji do zmian klimatycznych i środowiskowych.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – str. 47
- PRT WSL 2019–2030 – str. 19

Moduł 8: Indywidualny plan reagowania – ograniczanie strat poprzez świadome zarządzanie stresem

Moduł końcowy polega na opracowaniu indywidualnego planu reagowania na stres i emocje w sytuacjach zawodowych, ukierunkowanego na ograniczenie konfliktów, błędów i nadmiarowych działań. Plan ten wspiera bardziej świadome funkcjonowanie w pracy, sprzyjające stabilności procesów, efektywnemu wykorzystaniu zasobów oraz realizacji celów zrównoważonego rozwoju organizacji.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – str. 49
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41

Moduł 9 Walidacja - Fundacja My Personality Skills

Kwalifikacja: animator metod odporności psychicznej

Podstawową formą organizacyjną szkolenia jest lekcja, której odpowiada jedna godzina dydaktyczna trwająca 45 minut.

Usługa oferuje 17 godzin dydaktycznych tj. 1 godzina lekcyjna = 45 minut. Przerwy nie wliczają się do czasu trwania usługi.

Szkolenie trwa 17 godzin dydaktycznych w tym 8 godzin są to zajęcia praktyczne a 9 godzin są to zajęcia teoretyczne

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 11 Jak działa stres – reakcje pod presją a efektywność zasobowa pracy	Aleksandra Żarnowiecka	22-06-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
2 z 11 Sygnały przeciążenia – ryzyko nieefektywności procesów i strat środowiskowych	Aleksandra Żarnowiecka	22-06-2026	09:30	11:00	01:30	Tak
3 z 11 przerwa	Aleksandra Żarnowiecka	22-06-2026	11:00	11:15	00:15	Tak
4 z 11 Regulacja emocji w sytuacjach zawodowych – ograniczanie eskalacji i strat	Aleksandra Żarnowiecka	22-06-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
5 z 11 Komunikacja pod wpływem emocji – stabilność współpracy i procesów	Aleksandra Żarnowiecka	22-06-2026	12:45	14:15	01:30	Tak
6 z 11 Mikro-przerwy – regeneracja wspierająca efektywność pracy i ograniczanie błędów	Aleksandra Żarnowiecka	23-06-2026	08:00	09:30	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
7 z 11 Granice psychologiczne – stabilność zespołów i trwałość kompetencji	Aleksandra Żarnowiecka	23-06-2026	09:30	11:00	01:30	Tak
8 z 11 przerwa	Aleksandra Żarnowiecka	23-06-2026	11:00	11:15	00:15	Tak
9 z 11 Higiena psychiczna w pracy – ciągłość działania w warunkach zmian	Aleksandra Żarnowiecka	23-06-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
10 z 11 Indywidualny plan reagowania – ograniczanie strat poprzez świadome zarządzanie stresem	Aleksandra Żarnowiecka	23-06-2026	12:45	14:15	01:30	Tak
11 z 11 Walidacja	Aleksandra Żarnowiecka	23-06-2026	14:15	15:00	00:45	Nie

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	5 242,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 261,79 PLN
Koszt osobogodziny brutto	308,35 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,69 PLN

W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Żarnowiecka

Trenerka z wieloletnim doświadczeniem w rozwoju kompetencji psychospołecznych i komunikacyjnych, specjalizująca się w tematyce odporności psychicznej, radzenia sobie ze stresem oraz wsparcia mentalnego w środowisku pracy. W ostatnich 5 latach prowadziła liczne szkolenia m.in. dla Sądu Rejonowego w Chorzowie (efektywne przywództwo, redukcja napięcia, trudne rozmowy), ZUS Kielce (profesjonalna obsługa klienta, emocje i stres w pracy) oraz cykle warsztatów z komunikacji i zarządzania zespołem (łącznie ponad 700 godzin dydaktycznych). Realizowała również trening mentalny dla młodzieży z trudnościami emocjonalnymi i zdrowotnymi oraz cykle zajęć z zarządzania emocjami, budowania odporności i samoświadomości. Ukończyła studia podyplomowe z zarządzania zasobami ludzkimi oraz studia pedagogiczne na Uniwersytecie Śląskim. Łączy wiedzę z zakresu psychologii pracy, komunikacji i przywództwa z praktyką szkoleniową ukierunkowaną na rozwój osobisty i zawodowy uczestników. W pracy z uczestnikami zwraca uwagę na wpływ transformacji energetycznej, zmian środowiskowych i procesów niskoemisyjnych na stres, przeciążenie i emocje pracowników. W swojej pracy wykorzystuje tę wiedzę, pomagając uczestnikom szkoleń świadomie zarządzać stresem i emocjami w kontekście dynamicznych zmian organizacyjnych i środowiskowych, rozwijać odporność psychiczną oraz utrzymywać stabilność procesów w miejscu pracy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego, notatnika oraz długopisu.

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat. Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny Fundacja My Personality Skills. Uczestnik otrzymuje wynik walidacji w dniu jej przeprowadzenia

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu wiedzy.

Informacje dodatkowe

Ujęte godziny szkolenia są godzinami dydaktycznymi tj. 1 godz. = 45 minut Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi. Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom . Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej

Warunki techniczne

Walidacja usługi zostanie przeprowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM.

Warunki techniczne

- urządzenie przenośne/mobilne lub stacjonarne (komputer/laptop/tablet) z kamerą, mikrofonem i głośnikami;
- procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy) lub Core i5 Kaby Lake; min. 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- system operacyjny taki jak min. Windows 8 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS;
- aktualne wersje przeglądarki np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Brave, Safari, Microsoft Edge, Opera, Internet Explorer, Yandex;
- uczestnik dysponuje łączem sieciowym spełniającym następujące parametry:
- dostęp do internetu o zalecanej szybkości - minimalna prędkość pobierania 2 Mb/s, prędkość wysyłania 512 kb/s;

Uczestnik dysponuje niezbędnym oprogramowaniem umożliwiającym dostęp do prezentowanych treści i materiałów;

Program darmowy.

Link do programu: <https://zoom.us/support/download>

Link będzie wysłany uczestnikom drogą mailową dwa dni przed rozpoczęciem usługi. Ważność linku obejmuje czas usługi.

Adres

ul. gen. Władysława Andersa 15/211

41-200 Sosnowiec

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jakub Majchrzak

E-mail jakub.majchrzak@k2csk.pl

Telefon (+48) 518 442 584