



## BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ – RADZENIE SOBIE W STRESIE I DZIAŁANIE W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

Numer usługi 2026/03/19/177771/3420475

3 550,00 PLN brutto  
3 550,00 PLN netto  
177,50 PLN brutto/h  
177,50 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

EUROPEJSKIE  
CENTRUM  
EKONOMICZNE  
"PRESTIŻ" SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

8 ocen

📍 Gdańsk

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 24.05.2026 do 27.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- pracowników administracji publicznej oraz jednostek samorządu terytorialnego,
- kadry kierowniczej i menedżerskiej odpowiedzialnej za zarządzanie zespołami,
- pracowników instytucji publicznych i organizacji, którzy w swojej pracy doświadczają sytuacji stresowych lub kryzysowych,
- osób pracujących w bezpośrednim kontakcie z klientem / interesantem,
- pracowników działów HR, koordynatorów zespołów oraz liderów projektów,
- osób chcących rozwijać kompetencje w zakresie radzenia sobie ze stresem, presją czasu i trudnymi sytuacjami zawodowymi.

Szkolenie może być szczególnie przydatne dla osób, które:

- pracują w środowisku wymagającym podejmowania szybkich decyzji,
- są narażone na wysokie obciążenie psychiczne w pracy,
- chcą zwiększyć swoją odporność psychiczną oraz poprawić efektywność działania w trudnych sytuacjach zawodowych.

### Minimalna liczba uczestników

5

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

20-05-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

# Cel

## Cel edukacyjny

Poznanie roli emocji i indywidualnych czynników osobowościowych w budowaniu odporności psychicznej oraz sposoby redukcji napięć i stresu w życiu zawodowym i prywatnym.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>Wiedza</b>            Uczestnik po zakończeniu szkolenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia pojęcie odporności psychicznej oraz jej znaczenie w funkcjonowaniu zawodowym,</li> <li>• rozróżnia źródła stresu w środowisku pracy oraz ich wpływ na efektywność działania,</li> <li>• opisuje mechanizmy reakcji człowieka na stres i sytuacje kryzysowe,</li> <li>• zna metody i techniki radzenia sobie ze stresem oraz sposoby wzmocnienia odporności psychicznej,</li> <li>• identyfikuje czynniki sprzyjające zachowaniu równowagi psychicznej w pracy,</li> <li>• rozumie znaczenie właściwej komunikacji i współpracy w sytuacjach trudnych i kryzysowych.</li> </ul>	<p><b>Wiedza</b>            Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia pojęcie odporności psychicznej oraz wskazuje jej znaczenie w pracy zawodowej,</li> <li>• identyfikuje główne źródła stresu w środowisku pracy,</li> <li>• opisuje podstawowe reakcje organizmu na stres i sytuacje kryzysowe,</li> <li>• wskazuje co najmniej kilka metod radzenia sobie ze stresem,</li> <li>• omawia czynniki wspierające utrzymanie równowagi psychicznej w pracy,</li> <li>• wyjaśnia rolę komunikacji i współpracy w sytuacjach trudnych.</li> </ul>	<p>Wywiad swobodny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>Umiejętności</b>            Uczestnik po zakończeniu szkolenia potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznawać symptomy stresu u siebie oraz w środowisku pracy,</li> <li>• stosować wybrane techniki radzenia sobie ze stresem w sytuacjach zawodowych,</li> <li>• reagować w sposób adekwatny i opanowany w sytuacjach kryzysowych,</li> <li>• organizować pracę i priorytety w warunkach presji czasu lub trudnych okoliczności,</li> <li>• wykorzystywać narzędzia wspierające budowanie odporności psychicznej,</li> <li>• komunikować się w sposób konstruktywny w sytuacjach napięcia lub konfliktu.</li> </ul>	<p><b>Umiejętności</b>            Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje symptomy stresu na podstawie opisu sytuacji lub studium przypadku,</li> <li>• dobiera odpowiednie techniki radzenia sobie ze stresem do przedstawionej sytuacji,</li> <li>• proponuje sposób działania w sytuacji kryzysowej w środowisku pracy,</li> <li>• planuje działania sprzyjające lepszej organizacji pracy w warunkach presji czasu,</li> <li>• stosuje elementy konstruktywnej komunikacji w symulowanej sytuacji trudnej lub konfliktowej,</li> <li>• opracowuje przykładowy plan wzmacniania własnej odporności psychicznej.</li> </ul>	<p>Debata swobodna</p>
<p><b>Kompetencje społeczne</b>            Uczestnik po zakończeniu szkolenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykazuje gotowość do dbania o własny dobrostan psychiczny w środowisku pracy,</li> <li>• zachowuje opanowanie i odpowiedzialność w sytuacjach stresowych,</li> <li>• wspiera współpracowników w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami zawodowymi,</li> <li>• rozwija postawę otwartości na zmianę i adaptację do nowych wyzwań,</li> <li>• dba o budowanie pozytywnej atmosfery pracy nawet w sytuacjach kryzysowych,</li> <li>• jest gotów do dalszego rozwijania swoich kompetencji w zakresie odporności psychicznej i zarządzania stresem.</li> </ul>	<p><b>Kompetencje społeczne</b>            Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach i zadaniach zespołowych podczas szkolenia,</li> <li>• wykazuje gotowość do refleksji nad własnym sposobem radzenia sobie ze stresem,</li> <li>• zachowuje postawę współpracy i wsparcia wobec innych uczestników,</li> <li>• angażuje się w poszukiwanie konstruktywnych rozwiązań w sytuacjach trudnych,</li> <li>• prezentuje otwartość na rozwijanie umiejętności w zakresie zarządzania stresem i odporności psychicznej.</li> </ul>	<p>Prezentacja</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

1. Mechanizm powstawania stresu i wypalenia zawodowego.
2. Objawy i rozpoznawanie stresu i wypalenia zawodowego. Źródła stresu i wypalenia zawodowego oraz reakcja organizmu na chroniczne podleganie tym zjawiskom.
3. Symptomy narastającego stresu i wypalenia zawodowego. Strategie radzenia sobie ze stresem w pracy zawodowej.
4. Filary odporności psychicznej w modelu 4C. Proces budowania odporności i wytrzymałości psychicznej w obliczu sytuacji trudnych – rezyliencja.
5. Kluczowe komponenty odporności psychicznej wg Chanreya i Nemeroffa.
6. Rola kompetencji interpersonalnych, samokoncepcji i samoświadomości w rozwijaniu i utrzymywaniu umiejętności zarządzania własną odpornością psychiczną.
7. Work-life balance jako warunek satysfakcji z godzenia wykonywania pracy zawodowej z życiem prywatnym.
8. Emocje jako podstawa interakcji społecznych. Rola inteligencji emocjonalnej w relacjach z innymi. Sztuka zarządzania emocjami własnymi oraz emocjami rozmówcy. Rodzaje ekspresji emocjonalnej. Techniki wspierające regulację emocji.
9. Umiejętność kierowania własnymi emocjami w pracy, zmiana emocji (reinterpretacja sytuacji), praktyczne radzenie sobie z emocjami i ze stresem w sytuacji zawodowej.
10. Automatyczny kontra refleksyjny system wartościowania zdarzeń.
11. Dbłość o relacje oraz dbłość o siebie – warunki niezbędne w budowaniu odporności psychicznej.
12. Obrona własnego terytorium psychologicznego jako element budowania odporności psychicznej.
13. Budowanie relacji z w oparciu o asertywność. Odróżnianie zachowań asertywnych od uległych i agresywnych. Trening zachowań asertywnych.
14. Świadome zarządzanie stresem. Konstrukttywne kontra autodestrukcyjne strategie radzenia sobie ze stresem.
15. Poznawcze, emocjonalne i behawioralne techniki redukcji stresu.
16. Cechy osobowości a odporność na stres – poczucie koherencji, optymizm, samoocena, poczucie kontroli.
17. Na czym polega „radzenie sobie ze stresem” – podstawowe strategie i ich efektywność.
18. Wybrane techniki relaksacyjne: progresywna relaksacja mięśni Jacobsona, trening autogenny Schultza.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 5

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 5</b> BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ – RADZENIE SOBIE W STRESIE I DZIAŁANIE W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH	Marta Mazur	24-05-2026	18:00	20:00	02:00
<b>2 z 5</b> BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ – RADZENIE SOBIE W STRESIE I DZIAŁANIE W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH	Marta Mazur	25-05-2026	08:00	15:30	07:30
<b>3 z 5</b> BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ – RADZENIE SOBIE W STRESIE I DZIAŁANIE W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH	Marta Mazur	26-05-2026	08:00	15:30	07:30
<b>4 z 5</b> BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ – RADZENIE SOBIE W STRESIE I DZIAŁANIE W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH	Marta Mazur	27-05-2026	08:00	10:00	02:00
<b>5 z 5</b> BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ – RADZENIE SOBIE W STRESIE (...) - WALIDACJA	-	27-05-2026	10:00	11:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	3 550,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	3 550,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	177,50 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	177,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Marta Mazur

Trener biznesu z przygotowaniem psychologicznym, socjologicznym. Praktyk instytucji pomocy i integracji społecznej od 2000 roku; pedagog i trener resocjalizacji ukończyła Studium Pomocy Rodzinie w Instytucie Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz studia podyplomowe między innymi w zakresie psychologii komunikacji społecznej. Posiada potwierdzone zaświadczeniem kwalifikacje w zawodzie wykładowcy na kursach. Prowadzi szkolenia z ww. zakresu od 2010 roku.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- autorski skrypt w wersji papierowej
- teczka na materiały
- notatnik A4
- długopis

### Warunki uczestnictwa

- zgłoszenie uczestnictwa
- pozytywne nastawienie do zdobywania wiedzy

## Adres

Gdańsk

Gdańsk

woj. pomorskie

Hotel \*\*\* Gdańsk

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**MAREK KOWALCZYK**

**E-mail** [szkolenia@ecephrestiz.pl](mailto:szkolenia@ecephrestiz.pl)

**Telefon** (+48) 815 346 065