



Szkolenie Odporność Psychiczna - jak radzić sobie ze stresem

Numer usługi 2026/03/26/55614/3440194

1 450,00 PLN brutto
1 450,00 PLN netto
90,63 PLN brutto/h
90,63 PLN netto/h
136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Excellent Maciej
Wienke

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 03.06.2026 do 04.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących w środowisku wymagającym wysokiej odporności na stres oraz efektywnego funkcjonowania w sytuacjach presji. W szczególności adresowane jest do menedżerów, liderów zespołów, specjalistów oraz pracowników działów obsługi klienta, sprzedaży i HR. Uczestnikami mogą być także osoby narażone na intensywne obciążenie psychiczne, pracujące w zmiennych warunkach organizacyjnych lub odpowiedzialne za podejmowanie decyzji. Szkolenie jest odpowiednie dla osób na poziomie podstawowym i średniozaawansowanym, które chcą rozwijać kompetencje w zakresie radzenia sobie ze stresem, wzmacniania odporności psychicznej oraz utrzymania efektywności zawodowej.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

01-06-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji uczestników w zakresie budowania i wzmacniania odporności psychicznej, w tym umiejętności radzenia sobie ze stresem, zarządzania emocjami oraz utrzymywania efektywności działania w sytuacjach trudnych i wymagających w środowisku 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"> • rozumie mechanizmy powstawania stresu oraz jego wpływ na funkcjonowanie człowieka • zna czynniki wpływające na poziom odporności psychicznej • potrafi identyfikować własne reakcje na stres i sytuacje trudne • stosuje techniki regulacji emocji w sytuacjach zawodowych • wykorzystuje narzędzia wspierające budowanie odporności psychicznej • analizuje sytuacje stresowe i dobiera adekwatne strategie radzenia sobie • potrafi utrzymać efektywność działania pod presją czasu i wyników • stosuje metody wzmacniania motywacji i zaangażowania w pracy • rozumie znaczenie nawyków wspierających dobrostan psychiczny 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonanie ćwiczeń identyfikujących źródła stresu i reakcje indywidualne • zastosowanie poznanych technik w zadaniach symulacyjnych • analiza studium przypadku dotyczącego sytuacji stresowej • przygotowanie indywidualnego planu wzmacniania odporności psychicznej 	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

Cel biznesowy

Celem biznesowym usługi jest zwiększenie efektywności pracowników poprzez rozwój ich zdolności do funkcjonowania w warunkach stresu i presji. Wzmocnienie odporności psychicznej przekłada się na ograniczenie absencji, zmniejszenie liczby błędów wynikających z przeciążenia oraz poprawę jakości podejmowanych decyzji. Kompetencje nabyte podczas szkolenia wspierają stabilność zespołów, zwiększają zaangażowanie pracowników oraz wpływają na lepsze zarządzanie sytuacjami kryzysowymi w organizacji.

Efekt usługi

Po zakończeniu szkolenia uczestnik potrafi świadomie zarządzać własnymi reakcjami na stres oraz stosować techniki wzmacniające odporność psychiczną w codziennej pracy. W praktyce zawodowej wykorzystuje poznane metody do utrzymania efektywności działania, podejmowania racjonalnych decyzji oraz konstruktywnego reagowania w sytuacjach trudnych, co przyczynia się do usprawnienia realizacji zadań i poprawy jakości pracy.

Kryteria weryfikacji:

- poprawne zastosowanie technik radzenia sobie ze stresem w zadaniu praktycznym
- opracowanie indywidualnego planu działań wzmacniających odporność psychiczną
- rozwiązywanie sytuacji problemowej z wykorzystaniem poznanych metod
- aktywny udział w ćwiczeniach i poprawne wykonanie zadań symulacyjnych

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Osiągnięcie efektu usługi weryfikowane jest poprzez wykonanie zadań praktycznych, analizę studiów przypadków oraz udział w ćwiczeniach symulacyjnych. Uczestnicy przygotowują indywidualne rozwiązania problemów oraz plan działań rozwojowych, które podlegają ocenie trenera. Dodatkowo stosowane mogą być testy wiedzy oraz obserwacja aktywności uczestnika podczas szkolenia.

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

Moduł 1: Wprowadzenie do odporności psychicznej

- definicja i znaczenie odporności psychicznej w pracy
- komponenty odporności psychicznej
- wpływ środowiska pracy na kondycję psychiczną
- rola przekonań i postaw
- diagnoza własnego poziomu odporności
- identyfikacja obszarów do rozwoju

Moduł 2: Mechanizmy stresu i reakcje organizmu

- czym jest stres i jak powstaje
- stres mobilizujący a stres destrukcyjny
- reakcje fizjologiczne i emocjonalne
- indywidualne wzorce reagowania
- źródła stresu w środowisku pracy
- skutki długotrwałego stresu

Moduł 3: Zarządzanie emocjami

- rozpoznawanie emocji

- techniki regulacji emocji
- kontrola impulsów
- zmiana perspektywy poznawczej
- komunikacja emocji w pracy
- budowanie stabilności emocjonalnej

Moduł 4: Strategie radzenia sobie ze stresem

- techniki krótkoterminowe i długoterminowe
- zarządzanie energią i regeneracją
- praca z przekonaniem ograniczającym
- rozwijanie elastyczności psychicznej
- budowanie odporności na presję
- praktyczne ćwiczenia i symulacje

Moduł 5: Odporność psychiczna w pracy zespołowej

- funkcjonowanie w sytuacjach konfliktowych
- radzenie sobie z trudnymi zachowaniami
- komunikacja w stresie
- wspieranie odporności w zespole
- budowanie kultury wsparcia
- rola lidera w zarządzaniu stresem

Moduł 6: Plan wdrożenia i rozwój indywidualny

- opracowanie indywidualnego planu działania
- identyfikacja zasobów osobistych
- utrwalanie nowych nawyków
- monitorowanie postępów
- strategię długofalowego rozwoju
- podsumowanie i wnioski

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Moduły od 1 do 3	-	03-06-2026	09:00	16:00	07:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 2 Moduły od 4 do 6	-	04-06-2026	09:00	16:00	07:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 450,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 450,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,63 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie prezentacji, zestawów ćwiczeń oraz kart pracy wspierających utrwalenie wiedzy. Materiały obejmują również instrukcje stosowania technik radzenia sobie ze stresem, przykłady sytuacji zawodowych oraz narzędzia do samodzielnej diagnozy i planowania rozwoju. Dodatkowo mogą być udostępnione materiały elektroniczne umożliwiające dalszą pracę po szkoleniu.

Warunki uczestnictwa

Brak szczególnych wymagań wstępnych. Szkolenie przeznaczone jest dla osób posiadających podstawowe doświadczenie zawodowe i zainteresowanych rozwojem kompetencji osobistych.

Warunki techniczne

- komputer lub laptop (w przypadku szkolenia online)
- dostęp do stabilnego łącza internetowego
- przeglądarka internetowa umożliwiająca udział w szkoleniu
- możliwość korzystania z materiałów elektronicznych
- w przypadku szkolenia stacjonarnego – sala szkoleniowa wyposażona w sprzęt multimedialny

Kontakt



Maciej Wienke

E-mail maciej.wienke@excellent.edu.pl

Telefon (+48) 534 232 148