



## Zarządzanie stresem i odpornością psychiczną przedsiębiorcy w kontekście efektywności biznesowej

Numer usługi 2026/03/26/188025/3440344

2 054,10 PLN brutto  
1 670,00 PLN netto  
256,76 PLN brutto/h  
208,75 PLN netto/h  
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

INSTYTUT  
SZKOLENIOWY  
IPSUM SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Wola Zbrożkowa  
🏢 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 08:00 h  
📅 20.05.2026 do 20.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa skierowana do przedsiębiorców oraz kadry zarządzającej, rozwijająca kompetencje w zakresie identyfikacji źródeł stresu, zarządzania obciążeniem psychicznym oraz wdrażania działań wspierających efektywność decyzyjną i stabilność funkcjonowania zawodowego. Uczestnicy nabywają umiejętności analizy własnych reakcji na stres oraz stosowania technik wspierających odporność psychiczną w środowisku pracy

### Minimalna liczba uczestników

6

### Maksymalna liczba uczestników

12

### Data zakończenia rekrutacji

15-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### 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

Celem usługi jest rozwój kompetencji uczestników w zakresie rozpoznawania mechanizmów stresu, zarządzania obciążeniem psychicznym oraz wdrażania działań wspierających efektywność zawodową i procesy decyzyjne w działalności gospodarczej

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

| <b>Efekty uczenia się</b>   | <b>Kryteria weryfikacji</b>  | <b>Metoda walidacji</b>             |
|---|--|-------------------------------------|
| Uczestnik identyfikuje źródła stresu w działalności przedsiębiorczej oraz analizuje ich wpływ na funkcjonowanie zawodowe. | Uczestnik prawidłowo wskazuje źródła stresu oraz opisuje ich wpływ na funkcjonowanie organizmu i podejmowanie decyzji w działalności gospodarczej. | Test teoretyczny                    |
| Uczestnik potrafi zastosować techniki redukcji stresu w środowisku pracy.   | Uczestnik dobiera techniki redukcji stresu adekwatne do sytuacji zawodowej.  | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik analizuje własne reakcje na stres.  | Uczestnik opisuje swoje reakcje oraz wskazuje sposoby ich modyfikacji.   | Wywiad ustrukturyzowany             |

## **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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## **Program**

### **Moduł 1: Wprowadzenie do zagadnienia stresu w działalności przedsiębiorczej**

- definicja stresu i jego znaczenie w środowisku pracy
- źródła stresu w prowadzeniu działalności gospodarczej
- stres a odpowiedzialność decyzyjna

## Moduł 2: Mechanizmy stresu i ich wpływ na funkcjonowanie organizmu

- reakcje organizmu na stres
- wpływ stresu na koncentrację, podejmowanie decyzji i efektywność
- konsekwencje długotrwałego obciążenia psychicznego

## Moduł 3: Styl życia a odporność psychiczna przedsiębiorcy

- znaczenie regeneracji i równowagi psychofizycznej
- wpływ codziennych nawyków na funkcjonowanie zawodowe
- identyfikacja obszarów wymagających zmiany

## Moduł 4: Techniki redukcji stresu w środowisku pracy

- podstawowe metody obniżania napięcia
- praktyczne zastosowanie technik w pracy zawodowej
- ćwiczenia wspierające stabilność psychofizyczną

## Moduł 5: Strategie zarządzania stresem i budowania odporności psychicznej

- tworzenie indywidualnych strategii działania
- planowanie działań wspierających efektywność
- wdrażanie zmian w codziennej pracy

## Moduł 6: Walidacja efektów uczenia się

- przeprowadzenie testu wiedzy obejmującego zagadnienia omawiane podczas szkolenia
- weryfikacja stopnia osiągnięcia efektów uczenia się przez uczestników
- omówienie wyników oraz podsumowanie szkolenia

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 6

| Przedmiot / temat | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 6 Moduł 1     | Magdalena Łaskawiec | 20-05-2026            | 09:00               | 10:20               | 01:20         |
| 2 z 6 Moduł 2     | Magdalena Łaskawiec | 20-05-2026            | 10:30               | 11:50               | 01:20         |
| 3 z 6 Moduł 3     | Magdalena Łaskawiec | 20-05-2026            | 12:00               | 13:10               | 01:10         |
| 4 z 6 Moduł 4     | Magdalena Łaskawiec | 20-05-2026            | 13:30               | 14:50               | 01:20         |
| 5 z 6 Moduł 5     | Magdalena Łaskawiec | 20-05-2026            | 15:00               | 16:10               | 01:10         |
| 6 z 6 Moduł 6     | -                   | 20-05-2026            | 16:10               | 17:50               | 01:40         |

# 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 | 2 054,10 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 670,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 256,76 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 208,75 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Magdalena Łaskawiec

Magdalena Łaskawiec – przedsiębiorca, praktyk biznesowy oraz specjalista w obszarze funkcjonowania człowieka w warunkach obciążenia psychicznego i zawodowego. Magister ekonomii i zarządzania przedsiębiorstwem ze specjalizacją w zakresie zarządzania kadrami i potencjałem ludzkim.

Prezes Instytutu Szkoleniowego IPSUM sp. z o.o., odpowiedzialna za rozwój programów edukacyjnych w obszarze kompetencji zdrowotnych i funkcjonalnych w środowisku pracy.

Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z przedsiębiorcami oraz kadrą zarządzającą, koncentrując się na analizie wpływu stresu, stylu życia i obciążeń zawodowych na efektywność decyzyjną oraz stabilność funkcjonowania.

Łączy podejście analityczne z praktycznym doświadczeniem, co pozwala uczestnikom nie tylko zrozumieć mechanizmy stresu, ale również wdrażać konkretne rozwiązania możliwe do zastosowania w codziennej pracy zawodowej.

W swojej pracy koncentruje się na przekazywaniu wiedzy w sposób uporządkowany, zrozumiały i możliwy do bezpośredniego wykorzystania, szczególnie w kontekście prowadzenia działalności gospodarczej i zarządzania zespołem.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują materiały dydaktyczne w formie drukowanej, obejmujące skrypt szkoleniowy zawierający najważniejsze zagadnienia omawiane podczas zajęć. W trakcie szkolenia zapewnione są również materiały pomocnicze, takie jak notatniki (kartki) oraz długopisy umożliwiające aktywny udział w zajęciach.

Materiały zostały przygotowane w sposób umożliwiający utrwalenie wiedzy oraz wykorzystanie zdobytych informacji w praktyce zawodowej.

## Adres

Wola Zbrożkowa 86/A

Wola Zbrożkowa

woj. łódzkie

Szkolenie realizowane jest w siedzibie organizatora w Woli Zbrożkowej (gmina Głowno) lub – w zależności od liczebności grupy – w obiektach dostosowanych do realizacji usług szkoleniowych na terenie gminy Głowno.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**MAGDALENA ŁASKAWIEC**

**E-mail** [biuro@ipsum.edu.pl](mailto:biuro@ipsum.edu.pl)

**Telefon** (+48) 727 939 281