



B&K - Doradztwo i
Szkolenia dla
biznesu sp. z o.o.

★★★★★ 4,6 / 5
1 409 ocen

Pierwsza Pomoc Emocjonalna (PPE) – rozpoznawanie kryzysu, udzielanie wsparcia i kierowanie do specjalistów z wykorzystaniem empatii, uważności i technik stabilizacji emocji

Numer usługi 2026/03/31/13089/3453646

📍 Jelenia Góra

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 07:00 h

📅 18.08.2026 do 18.08.2026

799,50 PLN brutto
650,00 PLN netto
114,21 PLN brutto/h
92,86 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- rodziców,
- nauczycieli,
- pracowników oświaty,
- wychowawców, pedagogów i osób wspierających dobrostan uczniów,
- wszystkich pracowników środowiska szkolnego odpowiedzialnych za relacje, opiekę i wsparcie psychiczne.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

05-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

7

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nabycie przez uczestników kompetencji w zakresie rozpoznawania sygnałów kryzysu emocjonalnego, stosowania algorytmów Pierwszej Pomocy Emocjonalnej (PPE), prowadzenia wspierającej rozmowy, stabilizacji emocji w sytuacjach trudnych oraz kierowania osób potrzebujących do odpowiednich specjalistów. Uczestnik po szkoleniu potrafi udzielić adekwatnego wsparcia emocjonalnego, budować własną odporność psychiczną oraz działać w kryzysie zgodnie z zasadami bezpieczeństwa emocjonalnego

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi rozróżnić sygnały kryzysu emocjonalnego u dzieci, młodzieży i dorosłych	wskazuje przykłady sygnałów ostrzegawczych,	Test teoretyczny
	identyfikuje objawy wysokiego stresu i obniżonego nastroju,	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia mechanizmy regulacji emocji i podstawowe techniki redukcji stresu	wskazuje techniki regulacji emocji i wymienia czynniki budujące odporność psychiczną	Test teoretyczny
	rozpoznaje sytuacje, w których dana technika jest adekwatna	Test teoretyczny
Uczestnik potrafi zastosować techniki regulacji emocji i stabilizacji w sytuacjach kryzysowych	dopasowuje technikę regulacji emocji i wskazuje działania wspierające redukcję stresu	Test teoretyczny
	rozpoznaje techniki zwiększające odporność psychiczną	Test teoretyczny
Uczestnik potrafi prawidłowo zastosować algorytm 4xZ i podjąć odpowiednie działania kierujące osobę w kryzysie do specjalisty	rozpoznaje właściwe działanie w sytuacji zagrożenia życia i wskazuje prawidłowy sposób rozwiązania problemu	Test teoretyczny
	odróżnia wsparcie emocjonalne od diagnozy i terapii.	Test teoretyczny

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

Program szkolenia obejmuje 1 dzień 5 godzin lekcyjnych (godzina lekcyjna ma wymiar 45 minut zegarowych) .

Szkolenie ma charakter intensywnych, interaktywnych zajęć stacjonarnych. Program łączy wiedzę teoretyczną (która obejmuje 2 godziny lekcyjne) z ćwiczeniami praktycznymi (które obejmują 5 godzin lekcyjnych), analizami przypadków, dyskusją moderowaną oraz pracą warsztatową.

Usługa przygotowuje uczestników do efektywnego kierowania zespołem w różnych środowiskach biznesowych, a także do wdrażania rozwiązań wspierających komunikację, motywację, współpracę i budowanie odpowiedzialności pracowników.

PROGRAM

1. Rozpoznawanie kryzysu (Zauważenie)

- sygnały ostrzegawcze: zmiany zachowania, izolacja, spadek wyników, komunikaty o braku sensu;
- dynamika emocji i ich wpływ na funkcjonowanie młodych osób;
- psychofizjologia stresu i reakcje ciała.

2. Algorytm interwencji – Zasada 4xZ (Zauważ – Zapytaj – Zaakceptuj – Zareaguj)

- Zauważ: identyfikacja sygnałów kryzysowych;
- Zapytaj: techniki empatycznej rozmowy i otwarte pytania;
- Zaakceptuj: aktywne słuchanie, komunikaty wspierające, brak ocen;
- Zareaguj: wskazanie osób zaufanych, kontakt ze specjalistą, reagowanie w sytuacji zagrożenia życia.

3. Radzenie sobie ze stresem i emocjami

- techniki regulacji emocji (oddech, uważność, grounding, przerwanie spirali stresu);
- strategie radzenia sobie z napięciem;
- budowanie odporności psychicznej i poczucia własnej wartości.

4. Sieć wsparcia i procedury

- gdzie szukać pomocy: telefony zaufania, psycholog szkolny, poradnie, lekarze;
- granice pomocy: rola dorosłych, obowiązek zgłoszenia;
- zasady bezpieczeństwa emocjonalnego w pracy z uczniem w kryzysie.

5. Dyskusja, pytania, omówienie przypadków

Szkolenie przeznaczone jest dla wszystkich osób, które chcą doskonalić swoje umiejętności z zakresu kompetencji menedżerskich. Ze szkolenia skorzystają zarówno osoby stawiające pierwsze kroki w kierowaniu zespołem, jak również bardziej doświadczeni menedżerowie.

Od uczestników szkolenia nie jest wymagana wiedza ani uprzednie doświadczenie związane z zarządzaniem ludźmi. Wymagane są natomiast podstawowe umiejętności komunikacyjne.

Szkolenie jest realizowane w układzie godzin lekcyjnych, wynoszących 45 minut

HARMONOGRAM ZAJĘĆ:

09:00 - 11:15

11:15 – 11:30 PRZERWA

11:30 – 13:00

13:00 – 13:15 PRZERWA

13:15 – 14:45

WALIDACJA Szkolenie jest realizowane w godzinach dydaktycznych. W polu Liczba godzin usługi wymiar godzin szkolenia jest przedstawiony w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna usługi = 45 minut). Dodatkowo każdego dnia w trakcie szkolenia przewidziane są dwie przerwy: 15 minutowa przerwa kawowa. Przerwy nie są ujęte w polu „Liczba godzin dydaktycznych”, ale są wliczone do tabeli z harmonogramem zajęć. Przerwa (nie wliczana jest do liczby godzin usługi)

Na zakończenie szkolenia zostanie przeprowadzona walidacja nabytych efektów uczenia się (test teoretyczny) trwająca 15 minut. Wynik testów podawany jest po sprawdzeniu, od razu po zakończeniu walidacji. Do udziału w usłudze nie trzeba spełniać żadnych wymagań. Kurs prowadzony jest całkowicie od podstaw.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	799,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	650,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	114,21 PLN
Koszt osobogodziny netto	92,86 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Grażyna Nowicka

-Jest akredytowanym coach ICF ACC, Trener Administracyjny, absolwentka Uniwersytetu Szczecińskiego o kierunku finanse specjalizacja rachunkowość. Ukończone studia podyplomowe: Zarządzanie Zasobami Ludzkimi w Zachodniopomorskiej Szkole Biznesu w Szczecinie. Uzyskany tytuł Menadżera ds. Zasobów Ludzkich, ukończone studia podyplomowe w Wyższej Szkole Bankowej Poznaniu oddział w Szczecinie na kierunku podatki. Ulubione obszary szkoleniowe: Miękki HR, Kadry i płace, Negocjacje. Jej zalety to duża komunikatywność, cechy przywódcze i uśmiech na twarzy. Wykładowca wielu kursów i szkoleń organizowanych przez podmioty specjalizujące się w edukacji osób dorosłych. Posiada bardzo wysokie kompetencje interpersonalne, rozległą wiedzę i wyjątkowo atrakcyjny sposób angażuje uczestników w zajęcia. Jest certyfikowanym trenerem ICF ACC, międzynarodowym coach metody Points of You ,doradcą zawodowym i konsultantem rozwoju biznesu. Posiada również liczne certyfikaty ze szkoleń dotyczących pogłębianiu umiejętności z zakresu coachingu. Jako Coach specjalizuje się we wspieraniu w osiągnięciu celów osobistych i zawodowych wzmacniając klarowność wizji, poczucie własnej wartości i pewności siebie osoby coachowanej. Specjalizuje się w doradztwie z obszaru zarządzania zasobami ludzkimi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W czasie zajęć wykorzystywane są autorskie materiały dydaktyczne przygotowane przez wykładowcę. Materiał merytoryczny oparty jest o przykłady i ćwiczenia, dzięki którym uczestnicy szkolenia będą mogli w praktyczny sposób poznać zastosowanie omawianej problematyki.

Materiały dydaktyczne:

- Konspekt/Prezentacja ze szkolenia w wersji drukowanej
- Scenariusze zajęć i handouty do ćwiczeń
- zestaw narzędzi komunikacyjnych i delegacyjnych,
- checklisty menedżerskie,
- certyfikat ukończenia.

Metody stosowane podczas szkolenia:

- Prezentacja - interaktywny mini wykład
- Dyskusja moderowana
- Burza mózgów
- Ćwiczenia w grupach
- Ćwiczenia indywidualne

Na zakończenie uczestnik po analizie zadań i podsumowaniu zakres materiału i przeprowadzeniu testu, otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu zgodnie z § 23 ust. 3 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz.U. poz. 2175)

Informacje dodatkowe

Metody pracy i materiały szkoleniowe: Proces kształcenia na kursie realizowany jest w formie zajęć wykładowo-seminaryjnych z elementami ćwiczeń praktycznych w formie – studia przypadków, angażowaniem słuchaczy do wymiany doświadczeń, spostrzeżeń i wniosków).

Stosowane są metody i techniki nauczania skoncentrowane na praktycznych aspektach rozwiązywania problemów.

Szkolenie jest realizowane w układzie godzin lekcyjnych, wynoszących 45 minut

Adres

ul. Podwale 27/5
58-500 Jelenia Góra
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- w zasięgu bezpłatny parking

Kontakt



GRAŻYNA BORYŃ

E-mail biuro@bkszkolenia.pl

Telefon (+48) 577 127 550