



Impact Anna  
Turowska

★★★★★ 5,0 / 5

2 oceny

## Usługa szkoleniowa: Z ZARZĄDZANIA STRESEM I PRZECIĄŻENIEM

Numer usługi 2026/04/16/186679/3490972

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 16:00 h
- 📅 03.08.2026 do 11.08.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest do menedżerów, liderów zespołów, koordynatorów, właścicieli jednoosobowych działalności gospodarczych, osób przygotowujących się do pełnienia roli menedżera oraz osób rozwijających kompetencji miękkich, osób indywidualnych, bezrobotnych, wracających na rynek pracy, młodzieży.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	50
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	31-07-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	16
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Przygotowanie kursanta do samodzielnego zarządzania stresem i przeciążeniem

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik wyjaśnia, czym jest stres i przeciążenie oraz rozróżnia eustres i dystres.</p> <p>Uczestnik opisuje mechanizmy reakcji organizmu na stres krótko- i długoterminowy.</p>	<p>Poprawnie definiuje pojęcia i odnosi je do realiów organizacyjnych.</p> <p>Prawidłowo wskazuje reakcje fizyczne, emocjonalne i poznawcze.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Uczestnik omawia wpływ stresu i przeciążenia na efektywność, zdrowie i relacje.</p>	<p>Trafnie identyfikuje konsekwencje przeciążenia.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Uczestnik identyfikuje źródła przeciążenia w środowisku pracy.</p>	<p>Poprawnie wskazuje stresory zawodowe i pozazawodowe.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Uczestnik wyjaśnia pojęcie odporności psychicznej (resilience).</p>	<p>Prawidłowo opisuje czynniki budujące odporność.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Uczestnik diagnozuje własny poziom stresu i przeciążenia.</p>	<p>Poprawnie interpretuje wyniki autodiagnozy.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Uczestnik rozpoznaje własne style reagowania na stres.</p>	<p>Trafnie identyfikuje swoje schematy reakcji.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Uczestnik stosuje techniki redukcji stresu „tu i teraz”.</p>	<p>Poprawnie wykonuje techniki oddechowe i relaksacyjne.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Uczestnik zarządza energią i priorytetami w pracy.</p>	<p>Właściwie ustala priorytety i plan regeneracji.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Uczestnik ogranicza przeciążenie emocjonalne poprzez asertywność i stawianie granic.</p>	<p>Adekwatnie komunikuje potrzeby i przeciążenie.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Uczestnik opracowuje indywidualny plan zarządzania stresem.</p> <p>Uczestnik jest gotów do samodzielnego dbania o dobrostan psychiczny.</p>	<p>Plan jest realny, spójny i możliwy do wdrożenia.</p> <p>Wykazuje odpowiedzialność za własne funkcjonowanie.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Uczestnik wykazuje postawę uważności wobec siebie i innych.</p>	<p>Reaguje empatycznie i konstruktywnie.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Uczestnik stosuje zdrowe granice w relacjach zawodowych.</p> <p>Uczestnik podejmuje działania profilaktyczne zapobiegające wypaleniu.</p>	<p>Komunikuje przeciążenie w sposób asertywny.</p> <p>Planuje i wdraża dobre nawyki.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

# 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

## 1. Otwarcie szkolenia i kontrakt

- Cele i struktura szkolenia
- Oczekiwania uczestników
- Stres i przeciążenie w środowisku pracy
- Autodiagnoza poziomu stresu

## 2. Stres mechanizmy i konsekwencje

- Czym jest stres (eustres i dystres)
- Reakcje organizmu na stres
- Stres krótkoterminowy i długotrwały
- Wpływ stresu na efektywność, zdrowie i relacje

## 3. Źródła przeciążenia w pracy zawodowej

- Przeciążenie zadaniami i odpowiedzialnością
- Presja czasu i wielozadaniowość
- Granice między pracą a życiem prywatnym
- Przeciążenie emocjonalne

## 4. Indywidualne style radzenia sobie ze stresem

- Style reagowania na stres
- Przekonania i nawyki zwiększające stres
- Odporność psychiczna (resilience)
- Świadomość własnych zasobów

## 5. Techniki redukcji stresu w pracy

- Techniki oddechowe i relaksacyjne
- Krótkie techniki antystresowe „tu i teraz”

- Regeneracja w trakcie dnia pracy
- Uwaga (mindfulness) w pracy

## 6. Zarządzanie energią i priorytetami

- Różnica między zarządzaniem czasem a energią
- Priorytetyzacja zadań
- Ograniczanie wielozadaniowości
- Planowanie regeneracji

## 7. Radzenie sobie z przeciążeniem emocjonalnym

- Emocje w pracy
- Asertywność i stawianie granic
- Radzenie sobie z presją i oczekiwaniami
- Komunikowanie przeciążenia

## 8. Budowanie długofalowej odporności na stres

- Profilaktyka wypalenia zawodowego
- Indywidualny plan zarządzania stresem
- Wdrażanie dobrych nawyków
- Podsumowanie i ewaluacja szkolenia

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 13</b> Otwarcie szkolenia i kontrakt	Anna Turowska	03-08-2026	12:00	12:30	00:30
<b>2 z 13</b> Stres – mechanizmy i konsekwencje	Anna Turowska	03-08-2026	12:30	14:00	01:30
<b>3 z 13</b> Przerwa	Anna Turowska	03-08-2026	14:00	14:15	00:15
<b>4 z 13</b> Źródła przeciążenia w pracy zawodowej	Anna Turowska	03-08-2026	14:15	16:00	01:45
<b>5 z 13</b> Indywidualne style radzenia sobie ze stresem	Anna Turowska	04-08-2026	14:30	16:00	01:30
<b>6 z 13</b> Przerwa	Anna Turowska	04-08-2026	16:00	16:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 13</b> Techniki redukcji stresu w pracy	Anna Turowska	04-08-2026	16:15	18:30	02:15
<b>8 z 13</b> Zarządzanie energią i priorytetami	Anna Turowska	10-08-2026	12:00	13:30	01:30
<b>9 z 13</b> Przerwa	Anna Turowska	10-08-2026	13:30	13:45	00:15
<b>10 z 13</b> Radzenie sobie z przeciążeniem emocjonalnym	Anna Turowska	10-08-2026	13:45	16:00	02:15
<b>11 z 13</b> Budowanie długofalowej odporności na stres	Anna Turowska	11-08-2026	14:30	16:00	01:30
<b>12 z 13</b> Przerwa	Anna Turowska	11-08-2026	16:00	16:15	00:15
<b>13 z 13</b> Podsumowanie szkolenia i walidacja efektów uczenia się	Anna Turowska	11-08-2026	16:15	18:30	02:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	312,50 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	312,50 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Anna Turowska

Anna Turowska jest trenerką i konsultantką z dyplomem MBA, specjalizującą się w obszarze zarządzania stresem i przeciążeniem zawodowym oraz rozwoju kompetencji psychospołecznych w środowisku biznesowym. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w okresie ostatnich 5 lat przed datą publikacji usługi w Bazie Usług Rozwojowych, zgodnie z wymogami potencjału kadrowego BUR. W ostatnich 5 latach realizowała działania szkoleniowe i doradcze jako konsultantka i trenerka w firmach, prowadząc warsztaty i szkolenia dla pracowników oraz kadry menedżerskiej. Zakres jej pracy obejmował m.in. radzenie sobie ze stresem, przeciążeniem, presją zawodową, przeciwdziałanie wypaleniu oraz wzmacnianie odporności psychicznej i efektywności osobistej. Równoległe pełni rolę mentorki w stowarzyszeniach i inicjatywach rozwojowych, wspierając uczestników w rozwoju kompetencji osobistych i zawodowych. Istotnym elementem jej praktyki jest łączenie kompetencji miękkich z celami i realiami biznesowymi, w szczególności w obszarze efektywności pracy, dobrostanu pracowników oraz zrównoważonego funkcjonowania w organizacji. Ukończone szkolenia w ostatnich 5 latach

2026 rozpoczęcie studiów magisterskich z Zarządzania Akademia Humanitas

2024- 2025 Ukończenie Akademii Terapii Transpersonalnej

2023 Certyfikat Psychologia Osiągnięć dr Mateusz Grzesiak

2022 Certyfikat Psychologia HR dr Mateusz Grzesiak

2022 Certyfikat Psychologia Przywództwa dr Mateusz Grzesiak

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe zostaną rozesłane po szkoleniu do uczestników.

### Warunki uczestnictwa

Brak konieczności posiadania wykształcenia kierunkowego.

Doświadczenie zawodowe w pracy zespołowej lub zarządzaniu mile widziane.

Gotowość do aktywnego udziału w szkoleniu.

Udział w pełnym wymiarze godzin (16h).

## Warunki techniczne

Uczestnik musi mieć dostęp do komputera/ telefonu połączonego z Internetem, dostęp do kamery i mikrofonu.

Link do szkolenia: [www](#)

# Kontakt



**Anna Turowska**

**E-mail** [kontakt@annaturowska.pl](mailto:kontakt@annaturowska.pl)

**Telefon** (+48) 606 191 164