Możliwość dofinansowania

Usługa szkoleniowa: Z ZARZĄDZANIA STRESEM I PRZECIĄŻENIEM

Numer usługi 2026/04/16/186679/3491434

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

Impact Anna Turowska

★★★★★ 5,0 / 5

2 oceny

Usługa szkoleniowa
zdalna w czasie rzeczywistym
16:00 h
11.05.2026 do 19.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	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.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	50
Data zakończenia rekrutacji	08-05-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	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
Uczestnik wyjaśnia, czym jest stres i przeciążenie oraz rozróżnia eustres i dystres.	Poprawnie definiuje pojęcia i odnosi je do realiów organizacyjnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik opisuje mechanizmy reakcji organizmu na stres krótko- i długoterminowy.	Prawidłowo wskazuje reakcje fizyczne, emocjonalne i poznawcze.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik omawia wpływ stresu i przeciążenia na efektywność, zdrowie i relacje.	Trafnie identyfikuje konsekwencje przeciążenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje źródła przeciążenia w środowisku pracy.	Poprawnie wskazuje stresory zawodowe i pozazawodowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia pojęcie odporności psychicznej (resilience).	Prawidłowo opisuje czynniki budujące odporność.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik diagnozuje własny poziom stresu i przeciążenia.	Poprawnie interpretuje wyniki autodiagnozy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje własne style reagowania na stres.	Trafnie identyfikuje swoje schematy reakcji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki redukcji stresu „tu i teraz”.	Poprawnie wykonuje techniki oddechowe i relaksacyjne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zarządza energią i priorytetami w pracy.	Właściwie ustala priorytety i plan regeneracji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik ogranicza przeciążenie emocjonalne poprzez asertywność i stawianie granic.	Adekwatnie komunikuje potrzeby i przeciążenie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik opracowuje indywidualny plan zarządzania stresem.	Plan jest realny, spójny i możliwy do wdrożenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik jest gotów do samodzielnego dbania o dobrostan psychiczny.	Wykazuje odpowiedzialność za własne funkcjonowanie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykazuje postawę uważności wobec siebie i innych.	Reaguje empatycznie i konstruktywnie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje zdrowe granice w relacjach zawodowych.	Komunikuje przeciążenie w sposób asertywny.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik podejmuje działania profilaktyczne zapobiegające wypaleniu.	Planuje i wdraża dobre nawyki.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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 rozdzielenie 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
- Uważność (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
1 z 13 Otwarcie szkolenia i kontrakt	Anna Turowska	11-05-2026	12:00	12:30	00:30
2 z 13 Stres – mechanizmy i konsekwencje	Anna Turowska	11-05-2026	12:30	14:00	01:30
3 z 13 Przerwa	Anna Turowska	11-05-2026	14:00	14:15	00:15
4 z 13 Źródła przeciążenia w pracy zawodowej	Anna Turowska	11-05-2026	14:15	16:00	01:45
5 z 13 Indywidualne style radzenia sobie ze stresem	Anna Turowska	12-05-2026	14:30	16:00	01:30
6 z 13 Przerwa	Anna Turowska	12-05-2026	16:00	16:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 13 Techniki redukcji stresu w pracy	Anna Turowska	12-05-2026	16:15	18:30	02:15
8 z 13 Zarządzanie energią i priorytetami	Anna Turowska	18-05-2026	12:00	13:30	01:30
9 z 13 Przerwa	Anna Turowska	18-05-2026	13:30	13:45	00:15
10 z 13 Radzenie sobie z przeciążeniem emocjonalnym	Anna Turowska	18-05-2026	13:45	16:00	02:15
11 z 13 Budowanie długofalowej odporności na stres	Anna Turowska	19-05-2026	14:30	16:00	01:30
12 z 13 Przerwa	Anna Turowska	19-05-2026	16:00	16:15	00:15
13 z 13 Podsumowanie szkolenia i walidacja efektów uczenia się	Anna Turowska	19-05-2026	16:15	18:30	02:15

Cennik

Cennik

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

Telefon (+48) 606 191 164