



ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI W CODZIENNYM ŻYCIU- PRAKTYCZNE TECHNIKI REDUKCJI NAPIĘCIA I NATŁOKU MYŚLI

Numer usługi 2026/04/19/215146/3497588

3 500,00 PLN brutto
3 500,00 PLN netto
145,83 PLN brutto/h
145,83 PLN netto/h
125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Joanna
Skwarlińska-
Muntowska
Harmonia
Wewnętrzna

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Głęboć / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 22.05.2026 do 24.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Warsztaty kierowane są do osób zainteresowanych zdrowiem i świadomą pracą z emocjami

– chcących rozwijać kompetencje psychospołeczne i zdolności adaptacyjne

– pracujących w branży SPA & wellness, które chcą poszerzyć swoją ofertę

– zajmujących się terapią lub pracą z drugim człowiekiem

– wspierających klientów w obszarze profilaktyki zdrowia i dobrostanu

– poszukujących praktycznych metod radzenia sobie ze stresem

– gotowych do pracy z ciałem i emocjami w sposób uważny i odpowiedzialny

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

14-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

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

Cel usługi to rozwój wiedzy o mechanizmach stresu oraz umiejętności rozpoznawania emocji i reakcji na napięcie. Uczestnicy uczą się praktycznych sposobów wspierania dobrostanu i wdrażania ich w codziennym życiu. Rozwijają kompetencje osobiste i społeczne, takie jak uważność, samoregulacja oraz świadome zarządzanie energią.

Warsztat wspiera budowanie nawyków pomagających zapobiegać przeciążeniu i wypaleniu, traktując dobrostan jako ważny zasób wspierający zrównoważony rozwój i jakość życia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje sygnały napięcia w ciele oraz zauważa, jakie sytuacje lub myśli je wywołują.	Uczestnik wskazuje sygnały płynące z ciała świadczące o narastającym napięciu, -uczestnik łączy je z konkretną sytuacją, myślą lub emocją, która je wywołała.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozumie swoje emocje oraz zauważa, jak wpływają one na jego zachowanie i relacje z innymi.	Uczestnik wyjaśnia własnymi słowami, że reakcje emocjonalne pojawiają się szybciej niż racjonalne myślenie, uczestnik podaje przykład wpływu emocji lub napięcia na funkcjonowanie swoje (zawodowe lub prywatne) oraz w relacjach.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik stosuje poznane techniki samoregulacji (np. oddechowe, arteterapia, praca z wyobraźnią, elementy pracy z ciałem), aby obniżyć napięcie i odzyskać równowagę.	Uczestnik demonstruje krok po kroku co najmniej jedną technikę redukcji napięcia, uczestnik wykonuje ją w sposób świadczący o zrozumieniu jej przebiegu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik tworzy własny plan zmiany nawyków oparty na dbaniu o energię, równowagę oraz budowaniu odporności na przeciążenia	Uczestnik przygotowuje spójny plan wspierający funkcjonowania dobiera dwie strategie radzenia sobie techniki oddechowe praca z ciałem.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
uczestnik przygotowuje indywidualny plan zmiany nawyków w codziennym funkcjonowaniu oraz stosowania strategii w praktyce w tym wspieranie siebie i wyznaczania granic	Uczestnik przedstawia swój plan wskazuje trudności i sposoby ich pokonania, a także opisuje stosowania strategii w praktyce w tym wspierania siebie i wyznaczania granic.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Szkolenie realizowane jest w formie warsztatowej i obejmuje 24 godziny zegarowe, podzielone na trzy dni szkoleniowe po 8 godzin każdy. Program ukierunkowany jest na rozwój kompetencji osobistych uczestników w obszarze pracy z emocjami, radzenia sobie ze stresem oraz zwiększania świadomości reakcji psychofizycznych.

Głównym celem szkolenia jest rozwijanie zdolności uczestników do rozpoznawania własnych reakcji w sytuacjach obciążenia oraz kształtowanie umiejętności świadomego reagowania w codziennym funkcjonowaniu. Program wspiera budowanie indywidualnych strategii radzenia sobie ze stresem oraz wzmocnienie dobrostanu psychofizycznego.

Szkolenie ma charakter praktyczny i doświadczeniowy – większość czasu stanowią ćwiczenia warsztatowe, praca własna uczestników oraz działania umożliwiające bezpośrednie zastosowanie poznawanych narzędzi w praktyce. W trakcie zajęć rozwijana jest uważność, umiejętność wyciszania się oraz lepsze rozumienie własnych emocji i reakcji. Wykorzystywane są bezpieczne i dostosowane do grupy metody pracy o charakterze edukacyjnym i rozwojowym.

Program został zaprojektowany w sposób umożliwiający stopniowy rozwój kompetencji – od zwiększania świadomości własnych reakcji, poprzez rozpoznawanie emocji i napięć w ciele, aż do wdrażania indywidualnych strategii radzenia sobie w codziennych sytuacjach. Istotnym elementem szkolenia jest rozwijanie umiejętności obserwacji siebie, rozumienia własnych schematów działania oraz przechodzenia od reakcji automatycznych do bardziej świadomych wyborów.

Uczestnicy uczą się rozpoznawać sygnały napięcia oraz reagować na nie w adekwatny sposób, co wspiera ich codzienne funkcjonowanie zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Efektem udziału w szkoleniu jest zwiększenie poziomu samoświadomości oraz rozwój umiejętności zarządzania własnymi reakcjami.

Proces szkoleniowy kończy się opracowaniem indywidualnego planu działań, obejmującego zestaw praktycznych narzędzi możliwych do wykorzystania w dalszym rozwoju oraz codziennym funkcjonowaniu.

◆ METODY PRACY

W trakcie szkolenia wykorzystywane są metody pracy warsztatowej, w tym:

ćwiczenia indywidualne,

praca w parach i małych grupach,

elementy pracy refleksyjnej,

analiza doświadczeń własnych,

ćwiczenia uważności i koncentracji,

techniki oddechowe i regulacyjne,

zadania praktyczne wspierające integrację doświadczeń.

Zajęcia prowadzone są w atmosferze bezpieczeństwa, uważności i poszanowania indywidualnego tempa uczestników. Każdego dnia przewidywane są dwie przerwy 10-minutowe przeznaczone na potrzeby organizacyjne i osobiste uczestników.

◆ DZIEŃ 1 – 8 GODZIN ZEGAROWYCH

Temat: Świadomość ciała i obserwacja reakcji

Podział godzin:

Teoria: 2 godziny

Praktyka: 6 godzin

Zakres tematyczny:

Pierwszy dzień szkolenia koncentruje się na budowaniu podstawowej umiejętności obserwacji własnych reakcji psychofizycznych oraz rozpoznawaniu zależności pomiędzy myślami, emocjami i reakcjami ciała.

Część teoretyczna obejmuje wprowadzenie do zagadnień związanych ze stresem, mechanizmami reakcji organizmu oraz podstawami uważności i koncentracji.

Część praktyczna obejmuje ćwiczenia uważności, techniki oddechowe oraz elementy pracy z obecnością w ciele. Uczestnicy uczą się rozpoznawania napięcia oraz automatycznych reakcji w sytuacjach stresowych.

Istotnym elementem dnia jest praca indywidualna nad mapą emocji i reakcji, która pozwala uporządkować własne schematy działania oraz zwiększyć świadomość powtarzających się wzorców zachowań.

Dzień kończy się omówieniem doświadczeń oraz integracją wniosków w grupie.

◆ DZIEŃ 2 – 8 GODZIN ZEGAROWYCH

Temat: Regulacja emocji i ekspresja doświadczeń

Podział godzin:

Teoria: 2 godziny

Praktyka: 6 godzin

Zakres tematyczny:

Drugi dzień szkolenia koncentruje się na rozwijaniu umiejętności rozpoznawania, nazywania oraz regulowania emocji w codziennym funkcjonowaniu.

Część teoretyczna obejmuje omówienie mechanizmów emocjonalnych, reakcji stresowych oraz podstawowych sposobów radzenia sobie z napięciem psychofizycznym.

Część praktyczna obejmuje ćwiczenia wspierające regulację emocji, techniki uważności oraz zadania umożliwiające redukcję napięcia i lepsze rozumienie własnych reakcji.

Istotnym elementem dnia jest praca z ekspresją doświadczeń jako narzędziem wspierającym ich integrację i świadome przeżywanie.

Uczestnicy biorą udział w pracy indywidualnej oraz grupowej, analizując własne schematy reagowania i sposoby ich modyfikacji.

Dzień kończy się podsumowaniem doświadczeń i integracją wniosków.

◆ DZIEŃ 3 – 8 GODZIN ZEGAROWYCH

Temat: Integracja umiejętności i planowanie zmiany

Podział godzin:

Teoria: 2 godziny

Praktyka: 6 godzin

Zakres tematyczny:

Trzeci dzień szkolenia poświęcony jest integracji zdobytej wiedzy oraz jej praktycznemu zastosowaniu w codziennym życiu.

Część teoretyczna obejmuje podsumowanie dotychczasowej pracy oraz omówienie sposobów wprowadzania zmian w codziennym funkcjonowaniu.

Część praktyczna koncentruje się na ćwiczeniach sytuacyjnych, pracy z doświadczeniem oraz wdrażaniu poznanych narzędzi w praktyce.

Kluczowym elementem dnia jest opracowanie indywidualnego planu działania, obejmującego zmianę nawyków, sposoby reagowania oraz rozwijanie indywidualnych strategii radzenia sobie ze stresem.

Dzień kończy się prezentacją planów, wymianą doświadczeń oraz końcową ewaluacją procesu szkoleniowego.

◆ PODSUMOWANIE CAŁOŚCI PROGRAMU

Szkolenie obejmuje 24 godziny zegarowe realizowane w ciągu 3 dni. Program ma charakter warsztatowy i praktyczny, z przewagą zajęć doświadczalnych.

Podział godzin:

6 godzin teoria

18 godzin praktyka

Program umożliwia uczestnikom rozwój kompetencji w zakresie świadomości własnych reakcji, pracy z emocjami oraz stresem, a także budowania indywidualnych strategii działania.

Efektom szkolenia jest zwiększenie świadomości psychofizycznej, rozwój umiejętności regulacji emocji oraz nabycie praktycznych narzędzi wspierających codzienne funkcjonowanie. Uczestnicy uczą się planowania i wdrażania zmian w swoim życiu w sposób świadomy i dostosowany do indywidualnych potrzeb.

Szkolenie wspiera rozwój kompetencji osobistych oraz wzmocnienie dobrostanu psychofizycznego uczestników.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 28

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 28 Wprowadzenie do szkolenia i integracja grupy	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	22-05-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 28 Uważność i obserwacja doświadczenia Ćwiczenia koncentracji uwagi, praktyka obecności, obserwacja reakcji ciała	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	22-05-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 28 Rozpoznawanie reakcji w sytuacjach napięcia Identyfikacja sygnałów napięcia, ćwiczenia regulacji reakcji	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	22-05-2026	10:30	11:20	00:50

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 28 przerwa	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	22-05-2026	11:20	11:30	00:10
5 z 28 Schematy reagowania – praca w parach Analiza automatycznych reakcji, ćwiczenia refleksyjne	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	22-05-2026	11:30	13:00	01:30
6 z 28 Mapa emocji i reakcji – praca indywidualna Analiza zależności: myśli–emocje–działania, ćwiczenia samoobserwacji	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	22-05-2026	13:00	15:20	02:20
7 z 28 Przerwa	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	22-05-2026	15:20	15:30	00:10
8 z 28 Integracja doświadczeń Praca grupowa, dzielenie się refleksją	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	22-05-2026	15:30	16:30	01:00
9 z 28 Ewaluacja dnia Podsumowanie efektów uczenia się	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	22-05-2026	16:30	17:00	00:30
10 z 28 Wprowadzenie i koncentracja uwagi Ćwiczenia oddechowe i uważność	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	23-05-2026	09:00	09:30	00:30
11 z 28 Ekspresja twórcza i praca nad emocjami Ćwiczenia twórcze, rozpoznawanie reakcji i wzorców	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	23-05-2026	09:30	11:20	01:50

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 28 Przerwa	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	23-05-2026	11:20	11:30	00:10
13 z 28 Schematy reakcji i obraz siebie Praca warsztatowa, elementy pracy z lustrem	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	23-05-2026	11:30	13:00	01:30
14 z 28 Praca z obrazem siebie Ćwiczenia twórcze, refleksja nad własnymi reakcjami	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	23-05-2026	13:00	15:20	02:20
15 z 28 Przerwa	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	23-05-2026	15:20	15:30	00:10
16 z 28 Refleksja grupowa Omówienie doświadczeń	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	23-05-2026	15:30	16:00	00:30
17 z 28 Praca indywidualna Zastosowanie narzędzi w praktyce	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	23-05-2026	16:00	16:30	00:30
18 z 28 Ewaluacja dnia Podsumowanie efektów uczenia się	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	23-05-2026	16:30	17:00	00:30
19 z 28 Bilans zasobów i wprowadzenie Ćwiczenia wyciszające, podsumowanie doświadczeń	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	24-05-2026	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 28 Utrwalenie narzędzi pracy Powtórzenie technik uważności i pracy refleksyjnej	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	24-05-2026	09:30	10:30	01:00
21 z 28 Zastosowanie narzędzi w praktyce Ćwiczenia sytuacyjne	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	24-05-2026	10:30	11:20	00:50
22 z 28 Przerwa	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	24-05-2026	11:20	11:30	00:10
23 z 28 Planowanie zmiany Opracowanie indywidualnego planu działania	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	24-05-2026	11:30	13:00	01:30
24 z 28 Prezentacja planów Praca grupowa, informacja zwrotna	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	24-05-2026	13:00	14:30	01:30
25 z 28 Przerwa	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	24-05-2026	14:30	14:40	00:10
26 z 28 Integracja umiejętności Praca indywidualna i grupowa	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	24-05-2026	14:40	16:00	01:20
27 z 28 Walidacja, sprawdzenie nabytych kompetencji	-	24-05-2026	16:00	16:20	00:20
28 z 28 Podsumowanie, wnioski, rozdanie certyfikatów	JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA	24-05-2026	16:20	17:00	00:40

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 500,00 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	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	145,83 PLN
Koszt osobogodziny netto	145,83 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA

W okresie ostatnich 5 lat prowadzi działania szkoleniowe, warsztatowe oraz indywidualne konsultacje w obszarze pracy z ciałem i emocjami. Specjalizuje się w realizacji warsztatów dotyczących radzenia sobie ze stresem, rozwoju kompetencji interpersonalnych oraz zwiększania świadomości emocjonalnej uczestników.

Posiada doświadczenie jako masażystka oraz trenerka treningu interpersonalnego, co wykorzystuje w pracy z osobami dorosłymi, łącząc elementy pracy z ciałem z podejściem psychospołecznym. Realizuje zajęcia ukierunkowane na redukcję napięcia oraz wspieranie dobrostanu psychofizycznego uczestników.

Prowadzi zarówno szkolenia grupowe, jak i sesje indywidualne, dostosowując metody pracy do potrzeb odbiorców, zgodnie z celami usług rozwojowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają:

- akcesoria do ćwiczeń (lusterka, apaszki),
- materiały biurowe do ćwiczeń: koraliki, materiały dekoracyjne, blok techniczny, flamastry, kredki, kleje itp.
- materiały dydaktyczne,
- certyfikat ukończenia szkolenia,
- wsparcie poszkoleniowe.

Informacje dodatkowe

Zgodnie z założeniami zrównoważonego rozwoju warsztat wspiera rozwój zielonych kompetencji, wzmacniając świadome dbanie o własne zasoby, dobrostan oraz umiejętność radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami i stresem.

Zgodnie z zapisami zawartymi w komunikacie Ministra Zdrowia z dnia 23 stycznia 2026 roku oświadczamy, że szkolenie nie jest przeznaczone wyłącznie dla lekarzy.

Adres

Głęбочek 12 A

78-551 Głęбочek

woj. zachodniopomorskie

Agroturystyka "Chodkiewiczówka"

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Szkolenie odbędzie się na parterze budynku, miejsce posiada bezpłatne miejsca parkingowe

Kontakt



JOANNA SKWARLIŃSKA-MUNTOWSKA

E-mail asba5@o2.pl

Telefon (+48) 603 322 165