



## Zarządzanie stresem i emocjami

Numer usługi 2026/04/28/10940/3519620

2 337,00 PLN brutto

1 900,00 PLN netto

137,47 PLN brutto/h

111,76 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Ernst & Young  
spółka z  
ograniczoną  
odpowiedzialnością  
Academy of  
Business sp. k.

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

★★★★★ 4,6 / 5

🕒 17:00 h

446 ocen

📅 18.05.2026 do 19.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

### Grupa docelowa usługi

Do udziału w warsztacie zapraszamy:

- Osoby chcące świadomie rozwijać swoje kompetencje i budować ścieżkę rozwoju zawodowego
- Menedżerów i członków zespołów procesowych i projektowych
- Osoby zainteresowane psychologią zarządzania i procesami grupowymi
- Osoby zainteresowane zmianą jakości swojego funkcjonowania w sytuacjach trudnych i wymagających
- Osoby chcące rozwijać swoje umiejętności zarządzania sytuacjami stresującymi

### Minimalna liczba uczestników

5

### Maksymalna liczba uczestników

14

### Data zakończenia rekrutacji

14-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

17

### 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

Szkolenie „Zarządzanie stresem i emocjami” przygotowuje uczestnika do radzenia sobie w sytuacjach stresowych, poprzez zastosowanie skutecznych technik radzenia sobie ze stresem i emocjami.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik posiada wiedzę w zakresie radzenia sobie ze stresem i emocjami	<ul style="list-style-type: none"><li>- definiuje model Lazarusa i Folkmana</li><li>- omawia indywidualne mechanizmy reagowania</li><li>- charakteryzuje sposoby minimalizowania stresu</li><li>- identyfikuje stresory zawodowe</li></ul>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje skuteczne techniki zapobiegania sytuacjom stresowym oraz zarządza emocjami w sytuacjach stresowych	<ul style="list-style-type: none"><li>- stosuje dialog wewnętrzny jako narzędzie wspierające odporność psychiczną</li><li>- wykorzystuje • świadomość emocjonalną jako narzędzie zarządzania stresem</li><li>- wdraża techniki mindshiftingu</li><li>- implementuje metody rozpoznawania i kontrolowania stresorów zawodowych oraz emocji</li><li>- analizuje indywidualne mechanizmy reagowania</li><li>- charakteryzuje się pracą z emocjami w sytuacjach napięcia, przeciążenia i presji</li></ul>	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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

# Program

## PROGRAM

### Stres osobisty i organizacyjny

- Zjawisko stresu w kontekście współczesnej rzeczywistości. Identyfikacja osobistych przyczyn stresu oraz ich konsekwencji
- Definicja i typologie stresu (czyż jest stres, kiedy się pojawia, co go warunkuje)
- Stres w organizacji w obliczu badań i statystyk
- Schematy zachowań grupowych w obliczu stresu i konfliktu: jak zidentyfikować stres w zespole (DLA MENEDŻERÓW)
- Stres permanentny (objawy przeciążenia stresem długoterminowym, przyczyny, przeciwdziałanie)

### Przyczyny stresu

- Uwarunkowania indywidualne (kwestia odporności na stres, aspekt charakterologiczny)
- Uwarunkowania strukturalno-organizacyjne a stres (DLA MENEDŻERÓW)
- Aktywności indywidualne i zespołowe wzmagające stres

### Konsekwencje stresu

- Skutki indywidualne
- Skutki organizacyjne
- Stres a efektywność

### Zarządzanie stresem i emocjami

- Znaczenie komunikacji intrapersonalnej w zarządzaniu stresem. Relacja między współwystępowaniem a przyczynowością. Narzędzia do monitorowania wewnętrznego dialogu
- Świadomość emocjonalna jako narzędzie zarządzania stresem
- Model radzenia sobie ze stresem według Lazarusa i Folkmana
- Techniki mindshiftingu w kontekście redukcji stresu

### Ćwiczenia:

- Analiza scenek komunikacyjnych w obszarze badania symptomów stresu tymczasowego i permanentnego
- Dyskusja nad kwestiami problemowymi

### Czas trwania:

Szkolenie trwa **17 godzin dydaktycznych** (tj. 45 minut). Podana ilość godzin szkolenia nie zawiera czasu przerw.

### Walidacja:

Po szkoleniu przeprowadzana będzie walidacja w formie testu teoretycznego. Pytania testowe przygotowane zostały przez niezależnego walidatora, zapewniając rozdzielenie funkcji uczenia od walidacji. Test przeprowadzany będzie w formie online, poprzez wykorzystanie platformy zewnętrznej. Osoba walidująca nie jest obecna w części szkoleniowej. W harmonogramie szkolenia, został wskazany przybliżony czas przeprowadzenia walidacji usługi rozwojowej.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Stres osobisty i organizacyjny cz. 1	Natalia Siniłło	18-05-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 15 Przerwa	Natalia Siniłło	18-05-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 15 Stres osobisty i organizacyjny cz. 2	Natalia Siniłło	18-05-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 15 Przerwa	Natalia Siniłło	18-05-2026	13:00	14:00	01:00
5 z 15 Przyczyny stresu	Natalia Siniłło	18-05-2026	14:00	15:00	01:00
6 z 15 Przerwa	Natalia Siniłło	18-05-2026	15:00	15:15	00:15
7 z 15 Przyczyny stresu cz. 2	Natalia Siniłło	18-05-2026	15:15	16:30	01:15
8 z 15 Konsekwencje stresu cz. 1	Radosław Jacek Miler	19-05-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 15 Przerwa	Radosław Jacek Miler	19-05-2026	11:00	11:15	00:15
10 z 15 Konsekwencje stresu cz. 2	Radosław Jacek Miler	19-05-2026	11:15	13:00	01:45
11 z 15 Przerwa	Radosław Jacek Miler	19-05-2026	13:00	14:00	01:00
12 z 15 Zarządzanie stresem i emocjami	Radosław Jacek Miler	19-05-2026	14:00	15:00	01:00
13 z 15 Przerwa	Radosław Jacek Miler	19-05-2026	15:00	15:15	00:15
14 z 15 Ćwiczenia	Radosław Jacek Miler	19-05-2026	15:15	16:30	01:15
15 z 15 Walidacja usługi	Radosław Jacek Miler	19-05-2026	16:30	17:15	00:45

# 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	2 337,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	137,47 PLN
Koszt osobogodziny netto	111,76 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Radosław Jacek Miler

Senior Trainer & Consultant EY Academy of Business (od 2006 r.). Doświadczony doradca biznesowy i trener (ponad 900 dni szkoleniowych i doradczych). W pracy szkoleniowej stawia na wymiar praktyczny i bezpośredni kontakt z uczestnikami, często wykorzystując jako narzędzie kamerę i mikrofon. Absolwent Politechniki Śląskiej w Gliwicach, Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach oraz Wyższej Szkoły Bankowej we Wrocławiu. Pracował jako dziennikarz radiowy, rzecznik prasowy oraz menedżer w zakresie public relations. Kierował działem marketingu największej instytucji edukacyjnej w Polsce. Jako project manager zdobywał doświadczenie w prowadzeniu i wdrażaniu projektów strategicznych, badawczych, sprzedażowych oraz współfinansowanych z funduszy zewnętrznych, w tym Unii Europejskiej. Supervisor w zakresie rekrutacji i selekcji pracowników dla organizacji z sektora publicznego, non-profit oraz firm komercyjnych. Praktyk analizy i modyfikacji systemów zarządzania, struktur organizacyjnych oraz zarządzania kapitałem ludzkim. Ekspert portalu Wirtualna Polska w obszarze komunikacji werbalnej i niewerbalnej w biznesie. Od 2018 roku trener i project manager w Art Strategy Sp. z o.o. w Warszawie. Poza działalnością w EY Academy of Business prowadzi także zajęcia na studiach podyplomowych oraz EMBA i MBA (m.in. na Uniwersytecie Warszawskim, Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach oraz na Uniwersytetach WSB Merito we Wrocławiu i Poznaniu).



2 z 2

### Natalia Siniłło

Andragog, Trener, Coach. Swoje trenerskie wykształcenie uzyskała z wyróżnieniem na Uniwersytecie Warszawskim studiując w latach 2011-2016 Andragogikę w ramach studiów licencjackich i magisterskich. Ponadto absolwentka Akademii Trenera EY Academy of Business. Kwalifikacje

coachingowe zdobyła we Wszechnicy Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz Erickson Coaching International. Posiada ponad 12-letnie doświadczenie biznesowe, m.in. w branży eventowej, szkoleniowej i HORECA. W latach 2021-2024 współtworzyła Kampus Innowacji CIC – polską realizację amerykańskiego konceptu innowacyjnych dzielnic – zarządzając ekskluzywną przestrzenią i społecznością składającą się na pierwszy w Polsce elitarny, prywatny klub dla Innowatorów łączący m.in. środowiska biznesowe, sportowe, naukowe i kulturowe. Specjalizuje się w zarządzaniu programami edukacyjnymi oraz networkingowymi w środowiskach biznesowych. Jako trener specjalizuje się w rozwoju kompetencji miękkich: komunikacji interpersonalnej oraz intrapersonalnej, radzeniu sobie ze stresem z wykorzystaniem nurtu poznawczo-behawioralnego, zarządzaniu w oparciu o inteligencję emocjonalną oraz budowaniu trwałych biznesowych i osobistych relacji. Jako coach pracuje w nurcie Ericksonowskim zorientowanym na system i rozwijającym kreatywność klienta.

Natalia Siniłło jest także cenioną prelegentką na konferencjach branżowych i autorką licznych artykułów dotyczących nowoczesnych metod zarządzania i komunikacji.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w formie skryptu.

### Warunki uczestnictwa

Ogólne warunki świadczenia usług poprzez Ernst & Young spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Academy of Business sp. k. dostępne są na stronie: <https://www.academyofbusiness.pl/ogolne-warunki-swiadczenia-uslug-osobom-prawnym/>

### Informacje dodatkowe

- Harmonogram godzinowy szkolenia każdorazowo dostosowywany jest do grupy szkoleniowej.
- Godziny realizacji poszczególnych modułów szkolenia mogą ulec zmianie.

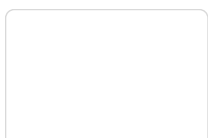
## Adres

al. Armii Ludowej 26  
00-609 Warszawa  
woj. mazowieckie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- W budynku znajduje się: parking dla rowerów, poczta, restauracja, firma kurierska, kiosk.

## Kontakt



Katarzyna Pawłowska



**E-mail** [katarzyna.pawlowska1@pl.ey.com](mailto:katarzyna.pawlowska1@pl.ey.com)

**Telefon** (+48) 572 002 993