



Szkolenie "Dobrostan zespołu jako strategia biznesowa – zarządzanie stresem w organizacji i zapobieganie wypaleniu zawodowemu"

Numer usługi 2026/04/29/12675/3521789

2 700,00 PLN brutto
2 700,00 PLN netto
180,00 PLN brutto/h
180,00 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Europejskie

Centrum Doradztwa
i Informacji Izabela
Ochman

★★★★★ 4,8 / 5

78 ocen

📍 Gdańsk

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 15:00 h

📅 17.10.2026 do 18.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	<ol style="list-style-type: none">1. Właściciele i kadra zarządzająca firm z branży kreatywnej i usługowej;2. Menadżerowie zespołów i liderzy projektów;3. Specjaliści i pracownicy działów HR;4. Pracownicy firm z wysoką ekspozycją na stres i tempo pracy;5. Freelancerzy i pracownicy zdalni;6. Osoby zainteresowane podnoszeniem kompetencji.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	16-10-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	15
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 przygotowuje uczestników do rozpoznawania mechanizmów powstawania stresu oraz jego wpływu na funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne w pracy związanej z usługami, ze szczególnym uwzględnieniem branży

księgowej. Przygotowuje także do identyfikowania objawów przeciążenia i wypalenia zawodowego oraz stosowania podstawowych technik regulacji stresu i emocji w celu poprawy efektywności pracy i ograniczenia ryzyka błędów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Absolwent szkolenia: 1. Rozumie mechanizmy powstawania stresu i jego wpływ na organizm człowieka	a. Identyfikuje sposób, w jaki stres wpływa na organizm	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	b. Wskazuje objawy przewlekłego stresu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
2. Stosuje podstawowe techniki regulacji emocjonalnej	a. Wskazuje techniki samoregulacji emocji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	b. Rozróżnia co oznaczają poszczególne strefy regulacji emocji wg Daniela Siegela	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
3. Stosuje autorską metodę 8x3 jako element codziennej profilaktyki stresu	a. Wskazuje elementy metody 8x3	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
4. Identyfikuje objawy wypalenia zawodowego	a. Wskazuje zachowania mogące wskazywać na wypalenie zawodowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	b. Rozpoznaje czym jest wypalenie poznawcze	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
5. Samodzielnie analizuje poziom własnego stresu i wypalenia zawodowego oraz potrafi zaplanować działania naprawcze	a. Wskazuje własne sygnały ostrzegawcze związane z wypaleniem zawodowym	Test teoretyczny
	b. Wskazuje zmiany redukujące stres możliwe do wprowadzenia w codziennym życiu	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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program i opis efektów kształcenia chronione prawem autorskim ©Europejskie Centrum Doradztwa i Informacji Izabela Ochman! Wszelkie prawa zastrzeżone!

Ramowy program szkolenia **"Dobrostan zespołu jako strategia biznesowa – zarządzanie stresem w organizacji i zapobieganie wypaleniu zawodowemu"**:

1. Stres w pracy
 1. Czym jest stres i jak działa w organizmie?
 2. Co dzieje się z koncentracją, pamięcią i decyzyjnością pod presją terminów?
 3. Specyfika stresu w księgowości: odpowiedzialność finansowa, kontrole, zmiany przepisów, spiętrzenie zadań.
 4. Wpływ chronicznego napięcia na mózg.
2. Regulacja stresu – jak wracać do równowagi w ciągu dnia pracy:
 1. Strefy regulacji wg Daniela J. Siegela „Żółta strefa”, czyli jak odpoczywać bez wyrzutów sumienia?
 2. Mikro-techniki regulacyjne możliwe do zastosowania przy biurku.
 3. Sprawdzone i skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem (w tym autorska metoda 8x3)
3. Emocje pod presją – złość, lęk i perfekcjonizm:
 1. Jak stres wpływa na emocje i relacje zawodowe;
 2. Złość w pracy z klientem i zespołem – jak ją regulować konstruktywnie;
 3. Lęk przed błędem, kontrolą, odpowiedzialnością;
 4. Perfekcjonizm a wyczerpanie poznawcze.
4. Wypalenie zawodowe w księgowości – jak je rozpoznać i zatrzymać
 1. Czym jest wypalenie zawodowe;
 2. Model wypalenia wg Christina Maslach (wyczerpanie emocjonalne; cynizm / dystans wobec klientów; spadek poczucia skuteczności);
 3. Test samooceny poziomu wypalenia;
 4. Różnica między „zmęczeniem sezonowym” a realnym ryzykiem wypalenia;
 5. Indywidualny Plan #Osiedbanie – osobista strategia dbania o siebie.
5. EGZAMIN WEWNĘTRZNY (test teoretyczny) - test teoretyczny zawierający 7 pytań zamkniętych i 3 pytania otwarte

Sposób organizacji przeprowadzenia testu:

Osoba walidująca usługę nie będzie obecna podczas przeprowadzania testu na szkoleniu. Test zostanie rozdany przez opiekuna grupy zapewnionego przez Dostawcę usługi. Opiekun będzie także prowadził nadzór nad uczestnikami w trakcie wypełniania testu. Każdy z uczestników otrzyma formularz, na który będzie nanosił odpowiedzi.

GRUPA DOCELOWA:

1. Właściciele i kadra zarządzająca firm z branży kreatywnej i usługowej;
2. Menadżerowie zespołów i liderzy projektów;
3. Specjaliści i pracownicy działów HR;
4. Pracownicy firm z wysoką ekspozycją na stres i tempo pracy;
5. Freelancerzy i pracownicy zdalni;
6. Osoby zainteresowane podnoszeniem kompetencji.

Liczebność grupy: 10-30 osób. Liczba stanowisk dostosowana do liczebności grupy. Stanowiska edukacyjne składające się ze stołu i krzesła. Organizacja sali szkoleniowej – układ dyskusyjny (w kształcie litery U).

Usługa realizowana jest w jednostkach dydaktycznych (45 minut) - łącznie 15 jednostek dydaktycznych (zajęcia teoretyczne - 9,5 j.d.; ćwiczenia/studium przypadków - 5,5 j.d.)

Przerwy nie są wliczone w czas szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Stres w pracy	Agnieszka Ewald	17-10-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 13 przerwa	Agnieszka Ewald	17-10-2026	11:30	11:45	00:15
3 z 13 Regulacja stresu – jak wracać do równowagi w ciągu dnia pracy	Agnieszka Ewald	17-10-2026	11:45	13:15	01:30
4 z 13 przerwa	Agnieszka Ewald	17-10-2026	13:15	14:00	00:45
5 z 13 Regulacja stresu – jak wracać do równowagi w ciągu dnia pracy; Emocje pod presją – złość, lęk i perfekcjonizm	Agnieszka Ewald	17-10-2026	14:00	15:30	01:30
6 z 13 przerwa	Agnieszka Ewald	17-10-2026	15:30	15:45	00:15
7 z 13 Emocje pod presją – złość, lęk i perfekcjonizm	Agnieszka Ewald	17-10-2026	15:45	17:15	01:30
8 z 13 Wypalenie zawodowe w księgowości – jak je rozpoznać i zatrzymać	Agnieszka Ewald	18-10-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 13 przerwa	Agnieszka Ewald	18-10-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 13 Wypalenie zawodowe w księgowości – jak je rozpoznać i zatrzymać	Agnieszka Ewald	18-10-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 13 przerwa	Agnieszka Ewald	18-10-2026	12:15	12:30	00:15
12 z 13 Wypalenie zawodowe w księgowości – jak je rozpoznać i zatrzymać	Agnieszka Ewald	18-10-2026	12:30	14:00	01:30
13 z 13 Egzamin wewnętrzny / Walidacja	-	18-10-2026	14:00	14:45	00:45

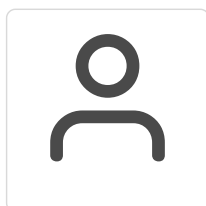
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 700,00 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	2 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Ewald

Absolwentka studiów podyplomowych z zakresu „Zarządzanie zasobami ludzkimi z elementami coachingu menedżerskiego” (2013). CERTYFIKOWANA TRENERKA BIZNESU (Schenk Institute sp. zo.o. 2012 rok). Akredytowana coachka w ramach Set Accreditation Program. W latach 2023-2024 prowadziła m.in. następujące szkolenia i warsztaty: „Motywacja i wypalenie zawodowe wśród

przedstawiciele branży gastronomicznej” podczas konferencji organizowanej przez Urząd Marszałkowski Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie (2023) „Odstresowani – czyli jak skutecznie oswoić swój stres” dla Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Okno południowej Wielkopolski” (2024) „Jak skutecznie oswoić stres” i „Asertywna komunikacja z elementami poprawności językowej i treningiem antystresowym” dla pracowników Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Olsztynie (2024) „Radzenie sobie ze stresem” dla pracowników koncernu STRABAG (2023-2024). Występowała także jako prelegentka m.in. podczas Powiatowej Konferencji z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego w Orzyszu („Jak zadbać o dobrostan ucznia?”) oraz Stawigudzkiej Konferencji Kobiet.

W 2025 roku prowadziła dla Advisor Consulting Kancelaria Radcy Prawnego Daniel Budaj szkolenie dla 23 uczestników z zakresu zarządzania stresem i zapobiegania wypaleniu zawodowemu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w formie wydruku prezentacji z miejscem na notatki oraz długopis.

Informacje dodatkowe

Liczba jednostek dydaktycznych szkolenia (45 minut) - 15

Liczba godzin zegarowych szkolenia (60 minut) – 11 godzin 15 min

Po zakończeniu usługi rozwojowej Uczestnicy otrzymają zaświadczenie o ukończeniu szkolenia w formie elektronicznej.

Cena usługi nie zawiera kosztów dojazdu i zakwaterowania.

Adres

ul. Kapliczna 30
80-341 Gdańsk
woj. pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



IZABELA OCHMAN

E-mail ecdi@wp.pl

Telefon (+48) 789 062 701