



Ewelina Łuczyńska
FLOW

★★★★★ 4,8 / 5

1 671 ocen

Zarządzanie stresem i emocjami - szkolenie.

Numer usługi 2026/04/30/45536/3525807

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 10:00 h

📅 23.11.2026 do 23.11.2026

1 845,00 PLN brutto

1 500,00 PLN netto

184,50 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	- menedżerów i menedżerek średniego i wyższego szczebla, właścicieli firm oraz wszystkich osób chcących zwiększyć swoją wiedzę i umiejętności z zakresu autoprezentacji i przemówień publicznych.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	22-11-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	10
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnej identyfikacji własnych typowych reakcji na trudne sytuacje, analizy sposobów reagowania na nie, a także stosowania w praktyce sposobów i technik reagowania na sytuacje stresowe, radzenia sobie z niepewnością, budowania komunikatów asertywnych oraz rozładowywania napięcia i trudnych emocji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
posługuje się wiedzą o typowych źródłach stresu	określa typowe źródła stresu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje podział źródeł stresu na wewnętrzne i zewnętrzne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
stosuje techniki radzenia sobie ze stresem	wskazuje techniki radzenia sobie ze stresem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje właściwe zastosowanie technik antystresowych w określonych sytuacjach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
ma świadomość roli antystresowego stylu życia	określa antystresowy styl życia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje elementy antystresowego stylu życia wpływające na regulację emocji i poziom stresu	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

Do realizacji celu szkolenia konieczne jest minimalne doświadczenie w obsłudze sprzętu komputerowego (komputer, laptop) oraz Internetu.

Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min., w trakcie jednego dnia szkoleniowego zajęć przewidziano 30 minut przerwy.

Moduł I – Pojęcie "stresu" - pozytywne i negatywne następstwa jego występowania:

- czym jest stres?
- typowe objawy stresu - w jaki sposób szybko na nie reagować?
- w jaki sposób może wpływać na nasze myślenie i działanie?
- jakie zmiany wywołuje stres w zachowaniach i fizjologii?

Moduł II - Doraźne i błyskawiczne metody antystresowe:

- swobodne krzesła,
- oddech ognia,
- balans antystresowy – drzewo.

Moduł III - Typowe źródła stresu:

- eustres i dystres,
- wewnętrzne źródła związane z typem osobowości,
- niska samoocena i jej wpływ na kształtowanie obrazu naszej rzeczywistości,
- sposoby radzenia sobie z krytyką,
- zewnętrzne źródła stresu,
- stres wywołany niewłaściwą komunikacją interpersonalną,
- dlaczego inni nas stresują? - rozpoznawanie różnych typów osobowości,
- indywidualne wzorce myślenia,

Moduł IV - Sposoby redukcji stresu

- techniki relaksacyjne - ćwiczenia Dennisona i Cooka,
- ćwiczenia i zabawy ruchowe – „pies z głową do góry – pies z głową w dół” oraz „powitanie słońca”,
- JOGA - system redukcji stresu i głęboki relaks powięziowy,
- systemy oddechowe - tor przeponowy i piersiowy,
- Trening Shultza.
- MINDFULNESS – praktyka uważności
- muzyka relaksująca – częstotliwości regulujące mózg - mantra,
- techniki umysłowe - trening wizualizacji, fantazji sterowanych,
- feedback – budowanie pozytywnych wzmocnień.

Moduł V- Antystresowy styl życia, czyli jak kontrolować emocje i zapobiegać zbyt wysokiemu poziomowi stresu:

- postawy i ich funkcje a własne wartości – regulacja emocji,
- inteligencja emocjonalna w praktyce,
- techniki asertywne dla nieasertywnych,

Moduł VI - Zastosowane kwestionariusze i testy:

- test osobowości,
- test postaw asertywnych,
- kwestionariusz inteligencji emocjonalnej.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Pojęcie "stresu" - pozytywne i negatywne następstwa jego występowania. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Ewelina Łuczyńska	23-11-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 8 Doraźne i błyskawiczne metody antystresowe. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Ewelina Łuczyńska	23-11-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 8 Typowe źródła stresu. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Ewelina Łuczyńska	23-11-2026	10:00	12:00	02:00
4 z 8 Przerwa	Ewelina Łuczyńska	23-11-2026	12:00	12:30	00:30
5 z 8 Sposoby redukcji stresu. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Ewelina Łuczyńska	23-11-2026	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 8 Antystresowy styl życia, czyli jak kontrolować emocje i zapobiegać zbyt wysokiemu poziomowi stresu. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Ewelina Łuczyńska	23-11-2026	14:00	15:00	01:00
7 z 8 Zastosowane kwestionariusze i testy. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	Ewelina Łuczyńska	23-11-2026	15:00	15:50	00:50
8 z 8 Test walidujący on-line i udostępnienie wyników.	Ewelina Łuczyńska	23-11-2026	15:50	16:00	00:10

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	1 845,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	184,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ewelina Łuczyńska

Trener biznesu i sprzedaży, coach, socjolog, właścicielka firmy szkoleniowej FLOW. Prowadzeniem szkoleń zajmuje się od 2010 roku, swoją karierę rozpoczynała jako sprzedawca, a następnie po awansie na stanowisko lidera zespołu sprzedażowego rozpoczęła poszerzanie swojej wiedzy i umiejętności z zakresu zarządzania, coachingu oraz prowadzenia szkoleń. Jako projekt owner odpowiedzialna za wdrażanie nowych projektów biznesowych, zarządzała również działem szkoleń, realizowała szkolenia sprzedażowe i managerskie jako trener wewnętrzny i zewnętrzny. Do tej pory przeprowadziła ponad 5 000 godzin szkoleń z grupami, ponad 800 coachingów sprzedażowych oraz przeszkoliła ponad 600 sprzedawców, handlowców i managerów zespołów. Lata doświadczenia, zdobyte kompetencje i wreszcie ogromna pasja doprowadziły do stworzenia własnej firmy szkoleniowej - FLOW. Jest przekonana, że prawdziwy sukces firma może osiągnąć wtedy, kiedy istnieje spójność co do wartości i celów wyznawanych przez pracowników na wszystkich szczeblach organizacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna, skrypty szkoleniowe.

Warunki uczestnictwa

Udział w usłudze nie wymaga spełnienia żadnych dodatkowych warunków.

Informacje dodatkowe

1. Szkolenie nie wymaga wstępnego przygotowania.
2. Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min., w trakcie szkolenia przewidziano 30 minut przerwy. W przypadku wystąpienia dodatkowych przerw czas trwania szkolenia zostanie wydłużony o czas dodatkowych przerw. W przypadku konieczności zrobienia wcześniejszej przerwy czas przerwy głównej zostanie skrócony o czas trwania wcześniejszej przerwy.
3. Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzymuje zaświadczenie o zakończeniu szkolenia.
4. Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy dofinansowanie wynosi co najmniej 70%.

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane za pomocą platformy zoom. Wymagania techniczne sprzętu: procesor 2-rdzeniowy 2 GHz; 2 GB pamięci RAM; system operacyjny Windows 8 lub nowszy, MAC OS wersja 10.13; przeglądarka internetowa Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari; stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps. Link dostępowy przesyłany uczestnikom na minimum dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia. Ważność linku obejmuje czas usługi.

Kontakt



MARTYNA WÓJSIK

E-mail martyna.wojsik@flow-szkolenia24.pl

Telefon (+48) 512 093 957