



## Szkolenie - jak radzić sobie z sytuacjami stresowymi i szybko odzyskać spokój w sytuacjach kryzysowych. Profilaktyka wypalenia zawodowego.

Numer usługi 2026/05/01/155677/3529494

6 800,00 PLN brutto  
 6 800,00 PLN netto  
 100,00 PLN brutto/h  
 100,00 PLN netto/h  
 166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

KANCELARIA  
 USŁUG  
 DOTACYJNO-  
 SZKOLENIOWYCH

Małgorzata  
 Ignerowicz

★★★★★ 5,0 / 5

55 ocen

📄 Usługa szkoleniowa  
 📺 zdalna w czasie rzeczywistym  
 ⌚ 68:00 h  
 📅 01.06.2026 do 26.06.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest do osób pracujących w środowisku wymagającym radzenia sobie ze stresem i sytuacjami kryzysowymi oraz wszystkich osób narażonych na długotrwałe obciążenie psychiczne w pracy.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	4
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	29-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	68
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat ISO 21001: 2018 Organizacje edukacyjne – „Systemy zarządzania dla organizacji edukacyjnych – wymagania ze wskazówkami dotyczącymi użytkowania”

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem oraz reagowania w sytuacjach kryzysowych, a także poznanie technik szybkiego odzyskiwania równowagi emocjonalnej. Szkolenie ma również na celu zwiększenie świadomości dotyczącej przyczyn i objawów wypalenia zawodowego oraz przekazanie praktycznych metod zapobiegania temu zjawisku.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje pojęcie stresu, wskazuje jego źródła oraz rozróżnia rodzaje stresu występujące w środowisku pracy.	rozpoznaje definicję stresu, wskazuje najczęstsze źródła stresu w pracy, rozróżnia stres mobilizujący i destrukcyjny.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje objawy stresu oraz etapy wypalenia zawodowego.	wskazuje fizyczne, emocjonalne i poznawcze objawy stresu, rozpoznaje etapy wypalenia zawodowego, wskazuje czynniki sprzyjające wypaleniu zawodowemu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wskazuje metody radzenia sobie ze stresem i sytuacjami kryzysowymi.  Uczestnik opisuje zasady komunikacji i reagowania w sytuacjach stresowych i konfliktowych.	rozpoznaje techniki redukcji stresu, identyfikuje metody szybkiego odzyskiwania równowagi emocjonalnej, wskazuje sposoby zapobiegania wypaleniu zawodowemu.  wskazuje zasady komunikacji w sytuacjach trudnych, rozpoznaje zachowania asertywne, identyfikuje podstawowe sposoby rozwiązywania konfliktów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie  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

Program szkolenia: „Radzenie sobie ze stresem i sytuacjami kryzysowymi. Profilaktyka wypalenia zawodowego”

### **Wprowadzenie do tematyki stresu**

- definicja stresu i jego mechanizmy
- rodzaje stresu (stres mobilizujący i destrukcyjny)
- źródła stresu w środowisku pracy

### **Identyfikacja własnych reakcji na stres**

- objawy fizyczne, emocjonalne i poznawcze stresu
- indywidualne style reagowania na trudne sytuacje
- analiza sytuacji stresowych w pracy uczestników

### **Sytuacje kryzysowe w środowisku pracy**

- charakterystyka sytuacji kryzysowych
- reakcje psychologiczne w sytuacjach nagłych
- podstawowe zasady radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych

### **Techniki radzenia sobie ze stresem**

- techniki szybkiego obniżania napięcia
- metody relaksacyjne i oddechowe
- elementy treningu uważności (mindfulness)

### **Skuteczna komunikacja w sytuacjach trudnych**

- komunikacja w warunkach stresu
- asertywność i wyznaczanie granic
- rozwiązywanie konfliktów

### **Profilaktyka wypalenia zawodowego**

- przyczyny i etapy wypalenia zawodowego
- rozpoznawanie pierwszych symptomów
- strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu

### **Budowanie odporności psychicznej**

- wzmacnianie zasobów osobistych
- równowaga między życiem zawodowym a prywatnym
- tworzenie indywidualnego planu radzenia sobie ze stresem

### **Podsumowanie szkolenia**

- omówienie najważniejszych wniosków
- sesja pytań i odpowiedzi
- ewaluacja szkolenia

Szkolenie odbywa się w formie zdalnej w czasie rzeczywistym z użyciem google meet . Godziny realizacji szkolenia: Szkolenie trwa 68 godzin zajęć zegarowych. Szkolenie ma charakter teoretyczny. Validacja wliczona jest w czas trwania usługi. Uczestnik otrzymuje test z wynikiem generowanym automatycznie Przerwy: Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi. Przerwy będą organizowane, co 90 minut zajęć. Harmonogram szkolenia może ulegać nieznacznemu przesunięciu czasowemu, zależnie od czasu potrzebnego na wykonanie poszczególnych ćwiczeń i zdolności przyswajania materiału przez uczestników, zgodnie z ich indywidualnym tempem nauki . Metody pracy: Szkolenie dla szkoleniowców ma charakter wyłącznie teoretyczny i obejmuje jedynie przekazanie zasad, reguł oraz podstawowych założeń dotyczących prowadzenia zajęć. Nie przewiduje ono ćwiczeń warsztatowych

Grupa szkoleniowa: nie więcej niż 4 osoby. Możliwe jest przeprowadzenie szkolenia indywidualnie dla jednego uczestnika. Certyfikat ukończenia szkolenia zostanie wydany po jego zakończeniu. Program obejmuje weryfikację efektów uczenia się poprzez test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, który pozwala na ocenę zdobytej wiedzy i. Taki system oceny gwarantuje, że uczestnicy przyswoili i posiadają potrzebne informacje i są gotowi do ich praktycznego zastosowania.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 17</b> Wprowadzenie do tematyki stresu. Wykład.	-	01-06-2026	09:00	14:00	05:00
<b>2 z 17</b> Wprowadzenie do tematyki stresu. Wykład.	-	02-06-2026	09:00	13:00	04:00
<b>3 z 17</b> Identyfikacja własnych reakcji na stres. Wykład, współdzielenie ekranu.	-	03-06-2026	09:00	13:00	04:00
<b>4 z 17</b> Sytuacje kryzysowe w środowisku pracy. Wykład.	-	07-06-2026	09:00	13:00	04:00
<b>5 z 17</b> Sytuacje kryzysowe w środowisku pracy. Wykład.	-	08-06-2026	09:00	15:00	06:00
<b>6 z 17</b> Techniki radzenia sobie ze stresem. Wykład.	-	12-06-2026	09:00	15:00	06:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 17</b> Skuteczna komunikacja w sytuacjach trudnych. Wykład.	-	13-06-2026	09:00	13:00	04:00
<b>8 z 17</b> Skuteczna komunikacja w sytuacjach trudnych. Wykład.	-	14-06-2026	09:00	14:00	05:00
<b>9 z 17</b> Profilaktyka wypalenia zawodowego. Wykład.	-	17-06-2026	09:00	14:00	05:00
<b>10 z 17</b> Profilaktyka wypalenia zawodowego. Wykład	-	18-06-2026	09:00	14:00	05:00
<b>11 z 17</b> Profilaktyka wypalenia zawodowego. Wykład.	-	20-06-2026	13:00	16:00	03:00
<b>12 z 17</b> Budowanie odporności psychicznej. Wykład.	-	22-06-2026	13:00	16:00	03:00
<b>13 z 17</b> Budowanie odporności psychicznej. Wykład.	-	23-06-2026	13:00	16:00	03:00
<b>14 z 17</b> Budowanie odporności psychicznej. Wykład.	-	24-06-2026	13:00	16:00	03:00
<b>15 z 17</b> Budowanie odporności psychicznej. Wykład.	-	25-06-2026	13:00	16:00	03:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>16 z 17</b> Podsumowanie szkolenia.	-	26-06-2026	12:00	16:30	04:30
<b>17 z 17</b> Walidacja.	-	26-06-2026	16:30	17:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	6 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	6 800,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	100,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje po szkoleniu następujące materiały / pomoce szkoleniowe: a) prezentacja która była wyświetlana podczas szkolenia w wersji elektronicznej b) opracowania własne Trenera, wykorzystywane podczas szkolenia. Szkolenie będzie prowadzone przez trenera z doświadczeniem zawodowym, w zakresie: edukowania kandydatów na trenerów, mediatorów sądowych, interwentów kryzysowych. Istnieje możliwość dostosowania terminu usługi na potrzeby grupy. Istnieje również możliwość organizacji szkolenia w trybie stacjonarnym

### Warunki uczestnictwa

Uczestnicy są zobligowani do udziału w szkoleniu a poziomie minimum 80% całkowitego czasu szkoleniowego.

## Informacje dodatkowe

Zaświadczenie z udziału w szkoleniu, zostanie wydane uczestnikowi, po zrealizowanym szkoleniu

## Warunki techniczne

Usługa będzie prowadzona za pośrednictwem Google Meet, usługa zdalna w czasie rzeczywistym. OKRES WAŻNOŚCI LINKU: zgodnie z harmonogramem. MINIMALNE WYMAGANIA DOTYCZĄCE PARAMETRÓW ŁĄCZA SIECIOWEGO: Połączenie internetowe szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G/LTE, 5G) NIEZBĘDNE OPROGRAMOWANIE UMOŻLIWIAJĄCE UCZESTNIKOM DOSTĘP DO PREZENTOWANYCH TREŚCI I MATERIAŁÓW: przeglądarka (Windows) IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+; lub (Mac) Safari 7+, Firefox 27+, MINIMALNE WYMAGANIA SPRZĘTOWE: Ekran/Monitor, Głośniki – wbudowane lub podłączone na USB lub bezprzewodowe bluetooth, Klawiatura lub Mikrofon

<https://meet.google.com/kwn-hkch-xou>

## Kontakt



**MAŁGORZATA IGNEROWICZ**

**E-mail** [kudsdotacje@gmail.com](mailto:kudsdotacje@gmail.com)

**Telefon** (+48) 667 037 837