



„Narzędzia wzmocnienia odporności psychicznej i współpracy zespołowej w warunkach stresu - szkolenie”

Numer usługi 2026/05/03/159788/3531954

3 690,00 PLN brutto
3 000,00 PLN netto
184,50 PLN brutto/h
150,00 PLN netto/h
154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

La Soleil Monika
Piecuch

★★★★★ 4,7 / 5

280 ocen

📍 Stegna

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 02.10.2026 do 03.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do pracowników przedsiębiorstw i organizacji, którzy w codziennej pracy doświadczają stresu, presji czasu oraz wysokich wymagań zawodowych. Szkolenie dedykowane jest zespołom pracowniczym, w tym specjalistom, pracownikom operacyjnym oraz osobom realizującym zadania zespołowe i projektowe. Program szczególnie rekomendowany jest dla osób chcących wzmocnić odporność psychiczną, poprawić regulację stresu oraz podnieść jakość współpracy w zespole.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

01-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Narzędzia wzmocnienia odporności psychicznej i współpracy zespołowej w warunkach stresu - szkolenie” przygotowuje uczestników do stosowania wiedzy i narzędzi wzmocniających odporność psychiczną oraz poprawiających współpracę zespołową w warunkach stresu i presji. Przygotowuje do rozpoznawania mechanizmów

stresu, identyfikowania jego źródeł, regulowania emocji, stosowania technik redukcji napięcia oraz prowadzenia konstruktywnej komunikacji w sytuacjach trudnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia mechanizmy stresu i odporności psychicznej oraz ich wpływ na funkcjonowanie w pracy	Definiuje stres i odporność psychiczną, rozróżnia definiuje stres i odporność psychiczną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia stres mobilizujący i destrukcyjny	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje źródła stresu indywidualnego i zespołowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki regulacji stresu i napięcia psychicznego	Dobiera adekwatne techniki do sytuacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje sytuacje wymagające zastosowania technik	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje techniki w ćwiczeniach praktycznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje rolę emocji i komunikacji w sytuacjach stresowych oraz ich wpływ na relacje zawodowe	Identyfikuje emocje w sytuacjach presji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje wpływ emocji na relacje i komunikację	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje sposoby reagowania w sytuacjach stresowych	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

Czas realizacji zajęć 20 godzin lekcyjnych tj. 15 godzin zegarowych. Dodatkowo zaplanowano 1 godzinę zegarową przerw, które nie są wliczone w czas trwania usługi.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych tj. 1 godz. - 45 min - godziny lekcyjne

Dwa dni zajęć trwają po 10 godzin lekcyjnych, czyli 7 godzin i 30 minut zegarowych i godzina zegarowa przerw

Zajęcia podzielone są na bloki:

I dzień:

2 godziny zegarowe i 15 minut zajęć (3 lekcyjne)

przerwa kawowa

2 godziny zegarowe i 15 minut zajęć (3 lekcyjne)

przerwa obiadowa

1,5 godziny zajęć (2 lekcyjne)

przerwa kawowa

1,5 godziny zajęć (2 lekcyjne)

II dzień:

2 godziny zegarowe i 15 minut zajęć (3 lekcyjne)

przerwa kawowa

2 godziny zegarowe i 15 minut zajęć (3 lekcyjne)

przerwa obiadowa

1,5 godziny zajęć (2 lekcyjne)

przerwa kawowa

1,5 godziny zajęć (2 lekcyjne)

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Zostaną zastosowane metody szkoleniowe:

wykład, dyskusja moderowana, , ćwiczenia indywidualne, studium przypadku (case study), praca warsztatowa w grupach, Autorefleksja.

- Miniwykład – wprowadzający uczestników w zagadnienia odporności psychicznej, stresu, emocji oraz współpracy zespołowej, z wykorzystaniem przykładów z praktyki zawodowej
- Warsztaty praktyczne – umożliwiające trenowanie technik regulacji stresu, zarządzania emocjami oraz komunikacji w sytuacjach presji
- Ćwiczenia indywidualne – wspierające autorefleksję, diagnozę własnych stresorów i zasobów oraz planowanie działań rozwojowych
- Analiza studiów przypadku (case study) – oparta na rzeczywistych przykładach z życia zawodowego uczestników
- Moderowana dyskusja – umożliwiająca wymianę doświadczeń, pogłębianie wniosków i uczenie się od siebie nawzajem
- Autorefleksja i podsumowanie – służące utrwaleniu wiedzy i zaplanowaniu wdrożenia poznanych narzędzi w pracy
- Storytelling – opowiadanie historii, aby wzmocnić przekaz case study.

Obecność na 90% zajęć pozwoli na osiągnięcie głównego celu.

Zastosowane metody zapewniają połączenie wiedzy teoretycznej z intensywną praktyką oraz umożliwiają dostosowanie treści do specyfiki organizacji i zespołu.

Walidacja - test teoretyczny.

Każdy moduł łączy **wiedzę, ćwiczenia praktyczne i dyskusję**, aby uczestnicy mogli natychmiast zastosować zdobyte kompetencje w codziennej pracy.

DZIEŃ 1

STRES, EMOCJE I INTEGRACJA ZESPOŁU

Moduł 1. Integracyjne otwarcie szkolenia

Cele: poznanie się, budowanie bezpieczeństwa, integracja

- ćwiczenie „Kim jesteśmy jako zespół?”
- kontrakt zespołowy (zasady współpracy)
- oczekiwania i potrzeby uczestników
- stres a relacje w zespole

Ćwiczenia integracyjne:

- mapa zespołu (role, mocne strony)
- ćwiczenie współpracy w małych grupach

Moduł 2. Stres w pracy zespołowej

- stres indywidualny vs stres zespołowy
- jak napięcie jednej osoby wpływa na cały zespół
- mechanizmy eskalacji napięcia w relacjach
- błędne koła komunikacyjne

Ćwiczenia:

- analiza realnych sytuacji zespołowych
- praca na przykładach z organizacji

Moduł 3. Emocje i komunikacja pod presją

- emocje jako informacja w zespole
- reakcje emocjonalne w stresie
- style komunikacji pod presją
- jak mówić, żeby nie eskalować napięcia

Ćwiczenia:

- trening komunikacji w sytuacjach trudnych
- parafraza, komunikat „ja”
- praca w parach i trójkach

Moduł 4. Regulacja stresu – praktyka zespołowa

- szybkie techniki regulacji napięcia
- regulacja emocji w kontakcie z innymi
- wspieranie się nawzajem w stresie
- mikroregeneracja w trakcie pracy zespołowej

Ćwiczenia:

- ćwiczenia oddechowe w grupie
- techniki uziemienia
- „pauza zespołowa” – model do wdrożenia w pracy

DZIEŃ 2

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA I WSPÓŁPRACA

Moduł 5. Odporność psychiczna zespołu

- czym jest odporność zespołowa
- filary odpornego zespołu
- różnice indywidualne – jak je wykorzystywać
- sens i wartości w pracy zespołowej

Ćwiczenia:

- identyfikacja zasobów zespołowych

Moduł 6. Zaufanie i bezpieczeństwo

- czym jest bezpieczeństwo i zaufanie w zespole
- zaufanie a efektywność
- błędy, feedback i otwarta komunikacja
- kultura wsparcia zamiast obwiniania

Ćwiczenia integracyjne:

- zadania wymagające współpracy
- refleksja nad stylem współdziałania
- feedback w bezpiecznej formule

Moduł 7. Konflikty i napięcia – jak sobie z nimi radzić

- konflikt jako naturalny element pracy zespołowej
- źródła konfliktów pod wpływem stresu
- strategie reagowania
- asertywność i granice

Ćwiczenia:

- symulacje sytuacji konfliktowych
- praca na rzeczywistych wyzwaniach zespołu

Moduł 8. Plan działania zespołu – wdrożenie

- wypracowanie zespołowych zasad radzenia sobie ze stresem
- dobre praktyki współpracy
- indywidualne i zespołowe zobowiązania
- podsumowanie i ewaluacja

Efekt końcowy:

- ✓ wspólny „Kodeks odpornego zespołu”

Podział godzin:

- **Zajęcia teoretyczne:** 6 godzin lekcyjnych
- **Zajęcia praktyczne (warsztatowe):** 13 godzin lekcyjnych
- **Walidacja:** 1 godzina lekcyjna

DZIEŃ I – STRES, EMOCJE I INTEGRACJA ZESPOŁU (10 godz. lekcyjnych)

Moduł 1. Integracyjne otwarcie szkolenia – 3 godz. lekcyjne

(1 godz. teoria, 2 godz. praktyka)

Moduł 2. Stres w pracy zespołowej – 3 godz. lekcyjne

(1 godz. teoria, 2 godz. praktyka)

Moduł 3. Emocje i komunikacja pod presją – 2 godz. lekcyjne

(1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)

Moduł 4. Regulacja stresu – praktyka zespołowa – 2 godz. lekcyjne

(2 godz. praktyka)

DZIEŃ II – ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA I WSPÓŁPRACA (10 godz. lekcyjnych)

Moduł 5. Odporność psychiczna zespołu – 3 godz. lekcyjne

(1 godz. teoria, 2 godz. praktyka)

Moduł 6. Zaufanie i bezpieczeństwo – 3 godz. lekcyjne

(1 godz. teoria, 2 godz. praktyka)

Moduł 7. Konflikty i napięcia – strategie reagowania – 2 godz. lekcyjne

(1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)

Moduł 8. Plan działania zespołu – wdrożenie – 1 godz. lekcyjna

(1 godz. praktyka)

Walidacja (1 godz. lekcyjna)

Czas trwania walidacji: 1 godzina lekcyjna (45 minut).

Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

Walidacja realizowana jest w formie testu teoretycznego składającego się z pytań zamkniętych wielokrotnego wyboru. Każde pytanie posiada jedną lub więcej poprawnych odpowiedzi, a wynik generowany jest automatycznie na podstawie klucza odpowiedzi, bez udziału osoby oceniającej, co zapewnia rozdzielność procesu kształcenia i walidacji.

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona przy użyciu narzędzia cyfrowego (np. Formularze Google / Microsoft Forms / Testportal). Uczestnik po zakończeniu szkolenia przystąpi do testu wiedzy w formie online. Pytania testowe są skorelowane z założonymi efektami uczenia się. Rozdzielność procesów szkolenia i walidacji zostaje zachowana dzięki automatyzacji procesu oceniania – wynik generowany jest natychmiastowo i obiektywnie przez system informatyczny, bez bezpośredniego udziału trenera w procesie oceniania.

Podstawą potwierdzenia nabycia kompetencji będzie raport z wynikami wygenerowany przez system online. Za wynik pozytywny uznaje się uzyskanie minimum [np. 70%] poprawnych odpowiedzi. Po zakończeniu testu uczestnik otrzyma informację o uzyskanym wyniku, co stanowi obiektywne potwierdzenie osiągnięcia założonych efektów uczenia się.

Walidacja efektów uczenia się prowadzona jest w sposób trafny i rzetelny, tj. weryfikowane są wyłącznie efekty uczenia się określone dla danej kompetencji, a wynik walidacji jest niezależny od miejsca, czasu, zastosowanych metod oraz osób ją przeprowadzających. Proces walidacji kończy się podjęciem i udokumentowaniem decyzji, które efekty uczenia się zostały osiągnięte, a które nie zostały potwierdzone. Walidacja realizowana jest w oparciu o wcześniej zdefiniowane efekty uczenia się oraz przypisane im kryteria weryfikacji, zgodnie z wymaganiami systemu BUR.

W przypadku zastosowania testów teoretycznych w formie online, w których wynik generowany jest automatycznie, bez udziału osoby oceniającej, uznaje się za spełniony warunek rozdzielności procesów kształcenia i walidacji. Stosowane metody walidacji są adekwatne do charakteru efektów uczenia się oraz przypisanych im kryteriów weryfikacji.

Wg załącznika nr 2 „**Podstawowe informacje dotyczące uzyskiwania kwalifikacji w ramach projektów współfinansowanych z EFS+ oraz FST**” stanowiącą integralną część do Wytycznych dotyczących monitorowania postępu rzeczowego realizacji programów na lata 2021-2027:

„W przypadku, gdy ocena efektów uczenia się prowadzona jest za pośrednictwem testu dostępnego online, a wynik jest generowany automatycznie, bez udziału człowieka (odnosi się to także do usług rozwojowych realizowanych w formie zdalnej), należy uznać, że zachowano warunek rozdzielności procesów szkolenia i walidacji.”

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł 1. Integracyjne otwarcie szkolenia	Aneta Stryjewska	02-10-2026	08:00	10:15	02:15
2 z 15 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	02-10-2026	10:15	10:25	00:10
3 z 15 Moduł 2. Stres w pracy zespołowej	Aneta Stryjewska	02-10-2026	10:25	12:40	02:15
4 z 15 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	02-10-2026	12:40	12:50	00:10
5 z 15 Moduł 3. Emocje i komunikacja pod presją	Aneta Stryjewska	02-10-2026	12:50	14:20	01:30
6 z 15 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	02-10-2026	14:20	14:30	00:10
7 z 15 Moduł 4. Regulacja stresu – praktyka zespołowa	Aneta Stryjewska	02-10-2026	14:30	16:00	01:30
8 z 15 Moduł 5. Odporność psychiczna zespołu	Aneta Stryjewska	03-10-2026	08:00	10:15	02:15
9 z 15 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	03-10-2026	10:15	10:25	00:10
10 z 15 Moduł 6. Zaufanie i bezpieczeństwo	Aneta Stryjewska	03-10-2026	10:25	12:40	02:15
11 z 15 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	03-10-2026	12:40	12:50	00:10
12 z 15 Moduł 7. Konflikty i napięcia – jak sobie z nimi radzić	Aneta Stryjewska	03-10-2026	12:50	14:20	01:30
13 z 15 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	03-10-2026	14:20	14:30	00:10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 Moduł 8. Plan działania zespołu – wdrożenie	Aneta Stryjewska	03-10-2026	14:30	15:15	00:45
15 z 15 Walidacja - test teoretyczny z wynikami generowanym automatycznie.	Aneta Stryjewska	03-10-2026	15:15	16:00	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	3 690,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	184,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aneta Stryjewska

Aneta Stryjewska - trenerka, Coach, Coach Integrowania oddechem,

Przez 13 lat zarządzała kilkunastoosobowym zespołem, z którym realizowała skutecznie cele sprzedażowe w ramach obowiązujących przepisów prawnych. Od 4 lat prowadzi własną działalność, w ramach której prowadzi warsztaty oraz klientów w procesach indywidualnych. Zdobyte kompetencje zawodowe: planowanie i organizacja pracy zespołu oraz jednostki, nadzór nad procesem, motywowanie i angażowanie zespołu i osób w procesach indywidualnych zorientowane na cel, opracowywanie taktyki zorientowanej na cel, współpraca i komunikacja, zarządzaniem zespołem i procesami, analiza i ocena wyników, raportowanie i kontrola, kompetencje merytoryczne i metodyczne.

Doświadczenie i kwalifikacje zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją karty usługi: Ilość godzin szkoleniowych w zakresie warsztatów i procesów indywidualnych - 1500.

Ukończyła: 1. Uniwersytet Mikołaja Kopernika - Wydział Biologii i Nauk o Ziemi na kierunku: Biologia (magister), 2. Szkoła Główna Handlowa - Strategiczne Zarządzanie Marketingowe (studia podyplomowe) 3. Wyższa Szkoła Gospodarki - Coaching (studia podyplomowe). 4. Wyższa Szkoła Kształcenia Zawodowego - Psychologia Pozytywna (studia podyplomowe) 5. Roczny program Coaching oddechem oraz Staż superwizyjny.

Prowadzi firmę związaną ze zdobywaniem wiedzy, umiejętności i miękkich kompetencji zawodowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Standardowo zestaw materiałów szkoleniowych obejmuje:

- autorski skrypt szkoleniowy,
- zaświadczenie potwierdzające ukończenie szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, następnie zgłoszenie się do Operatora, który dofinansowuje udział w usłudze i przyznaje ID wsparcia, po czym Uczestnik zapisuje się na szkolenie z dofinansowaniem od Operatora.

Informacje dodatkowe

PODATEK VAT

Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Szkolenie jest również dedykowane dla indywidualnych uczestników.

Usługę możemy dopasować do konkretnych potrzeb.

Adres

ul. Morska 24
82-103 Stegna
woj. pomorskie

Ośrodek Wypoczynkowy "Krakus" ul. Morska 24, 82-103 Stegna

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MONIKA PIECUCH

E-mail monika.piecuch@lasoleil.com.pl

Telefon (+48) 501 673 972