



„Odporność psychiczna i efektywna współpraca w warunkach stresu – szkolenie”

Numer usługi 2026/05/04/159788/3532085

7 380,00 PLN brutto

6 000,00 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

🕒 40:00 h

📅 03.09.2026 do 06.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób pracujących, w szczególności pracowników przedsiębiorstw, kadry zarządzającej oraz przedsiębiorców, którzy w środowisku zawodowym doświadczają stresu, presji czasu oraz wysokich wymagań związanych z realizacją zadań.

Szkolenie dedykowane jest osobom realizującym zadania indywidualne i zespołowe, które chcą rozwijać kompetencje w zakresie odporności psychicznej, regulacji emocji, zarządzania stresem oraz efektywnej współpracy w zespole.

Usługa adresowana jest do osób zainteresowanych podnoszeniem jakości funkcjonowania w środowisku pracy, w tym poprawą komunikacji, budowaniem relacji zawodowych oraz zwiększeniem efektywności działania w sytuacjach wymagających.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

02-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa – Szkolenie „Odporność psychiczna i efektywna współpraca w warunkach stresu – szkolenie” przygotowuje do stosowania wiedzy i narzędzi wzmacniających odporność psychiczną oraz efektywną współpracę w warunkach stresu. Umożliwia rozwój umiejętności rozpoznawania mechanizmów stresu, regulacji emocji, redukcji napięcia i prowadzenia konstruktywnej komunikacji w pracy.

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	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
	Identyfikuje emocje w sytuacjach stresowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje rolę emocji oraz komunikacji w sytuacjach stresowych	Opisuje wpływ emocji na komunikację	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje błędy komunikacyjne	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
	Wskazuje sposób wykorzystania technik w pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje narzędzia wspierające efektywną komunikację w sytuacjach trudnych	Rozróżnia techniki komunikacyjne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje właściwe reakcje w sytuacjach konfliktowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zasady konstruktywnej komunikacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Współpracuje w zespole w warunkach stresu i presji	Identyfikuje zachowania wspierające współpracę	Test teoretyczny
	Rozróżnia strategie działania w sytuacjach napięcia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje dobre praktyki zespołowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przejmuje odpowiedzialność za własne funkcjonowanie w sytuacjach stresowych	Rozpoznaje własne reakcje na stres	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje sposoby zarządzania własnym stresem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje obszary do rozwoju	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 40 godzin lekcyjnych tj. 30 godzin zegarowych. Dodatkowo zaplanowano 4 godziny zegarowych przerw, które nie są wliczone w czas trwania usługi.

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

METODY SZKOLENIOWE

- miniwykład
- warsztaty praktyczne
- ćwiczenia indywidualne i grupowe
- studium przypadku (case study)
- dyskusja moderowana
- symulacje sytuacji zawodowych

Dzień 1 - podsumowanie dnia:

- czas szkolenia: 10 godzin dydaktycznych (7 h 30 min zegarowych)
- przerwy: 45 min (nie wliczane)
- łączny czas dnia: 8 h 15 min zegarowych

Dzień 2 - podsumowanie dnia:

- czas szkolenia: 10 godzin dydaktycznych (7 h 30 min zegarowych)
- przerwy: 45 min (nie wliczane)
- łączny czas dnia: 8 h 15 min zegarowych

Dzień 3 - podsumowanie dnia:

- czas szkolenia: 10 godzin dydaktycznych (7 h 30 min zegarowych)
- przerwy: 45 min (nie wliczane)
- łączny czas dnia: 8 h 15 min zegarowych

Dzień 4 - podsumowanie dnia:

- czas szkolenia: 10 godzin dydaktycznych (7 h 30 min zegarowych)
- przerwy: 45 min (nie wliczane)
- łączny czas dnia: 8 h 15 min zegarowych

DZIEŃ 1 – STRES I FUNKCJONOWANIE W PRACY

Moduł 1. Otwarcie szkolenia i integracja zespołu

- przedstawienie celów szkolenia
- identyfikacja oczekiwań uczestników
- kontrakt szkoleniowy
- diagnoza źródeł stresu

Moduł 2. Mechanizmy stresu

- definicja stresu i odporności psychicznej
- stres mobilizujący i destrukcyjny
- reakcje fizjologiczne i psychiczne

Moduł 3. Stres w środowisku zespołowym

- wpływ stresu na relacje
- napięcia i błędy komunikacyjne
- analiza sytuacji zawodowych uczestników

DZIEŃ 2 – EMOCJE I KOMUNIKACJA

Moduł 4. Emocje w pracy zawodowej

- identyfikacja emocji
- emocje jako informacja
- reakcje emocjonalne w stresie

Moduł 5. Komunikacja w sytuacjach trudnych

- komunikat „ja”
- błędy komunikacyjne
- komunikacja w konflikcie
- **Moduł 6. Trening komunikacyjny**
- ćwiczenia w parach i grupach
- symulacje sytuacji zawodowych
- feedback i analiza zachowań

◆ DZIEŃ 3 – REGULACJA STRESU

Moduł 7. Techniki regulacji stresu

- techniki oddechowe
- techniki redukcji napięcia
- szybkie metody radzenia sobie ze stresem

Moduł 8. Zarządzanie energią i regeneracja

- przeciążenie a efektywność
- mikroregeneracja w pracy
- organizacja pracy a stres

Moduł 9. Regulacja emocji w relacjach

- reakcja vs świadome działanie
- praca z trudnym rozmówcą

DZIEŃ 4 – WSPÓŁPRACA I WDROŻENIE

Moduł 10. Odporność psychiczna

- filary odporności psychicznej
- przekonania i nastawienie

Moduł 11. Współpraca zespołowa

- zaufanie i bezpieczeństwo
- współpraca w warunkach stresu
- konflikty i napięcia

Moduł 12. Wdrożenie kompetencji

- plan działania
- dobre praktyki
- podsumowanie szkolenia

Moduł 13. Walidacja

- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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 rozdzielenia 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 rozdzielenia procesów szkolenia i walidacji.”

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Moduł 1. Otwarcie szkolenia i diagnoza	Aneta Stryjewska	03-09-2026	08:00	10:15	02:15
2 z 21 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	03-09-2026	10:15	10:30	00:15
3 z 21 Moduł 2. Mechanizmy stresu	Aneta Stryjewska	03-09-2026	10:30	12:45	02:15
4 z 21 Przerwa obiadowa	Aneta Stryjewska	03-09-2026	12:45	13:15	00:30
5 z 21 Moduł 3. Stres w środowisku zespołowym	Aneta Stryjewska	03-09-2026	13:15	16:15	03:00
6 z 21 Moduł 4. Emocje w pracy zawodowej	Aneta Stryjewska	04-09-2026	08:00	10:15	02:15
7 z 21 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	04-09-2026	10:15	10:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 21 Moduł 5. Komunikacja w sytuacjach trudnych	Aneta Stryjewska	04-09-2026	10:30	12:45	02:15
9 z 21 Przerwa obiadowa	Aneta Stryjewska	04-09-2026	12:45	13:15	00:30
10 z 21 Moduł 6. Trening komunikacyjny	Aneta Stryjewska	04-09-2026	13:15	16:15	03:00
11 z 21 Moduł 7. Techniki regulacji stresu	Aneta Stryjewska	05-09-2026	08:00	10:15	02:15
12 z 21 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	05-09-2026	10:15	10:30	00:15
13 z 21 Moduł 8. Zarządzanie energią i regeneracja	Aneta Stryjewska	05-09-2026	10:30	12:45	02:15
14 z 21 Przerwa obiadowa	Aneta Stryjewska	05-09-2026	12:45	13:15	00:30
15 z 21 Moduł 9. Regulacja emocji w relacjach	Aneta Stryjewska	05-09-2026	13:15	16:15	03:00
16 z 21 Moduł 10. Odporność psychiczna	Aneta Stryjewska	06-09-2026	08:00	10:15	02:15
17 z 21 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	06-09-2026	10:15	10:30	00:15
18 z 21 Moduł 11. Współpraca zespołowa	Aneta Stryjewska	06-09-2026	10:30	12:45	02:15
19 z 21 Przerwa obiadowa	Aneta Stryjewska	06-09-2026	12:45	13:15	00:30
20 z 21 Moduł 12. Wdrożenie kompetencji	Aneta Stryjewska	06-09-2026	13:15	15:30	02:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 21 Moduł 13. Walidacja – test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Aneta Stryewska	06-09-2026	15:30	16:15	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	7 380,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	184,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aneta Stryewska

Aneta Stryewska - 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