



„Zarządzanie energią, emocjami i dobrostanem w pracy – szkolenie rozwojowe zwiększające efektywność, koncentrację i odporność na stres”

Numer usługi 2026/05/04/159788/3532890

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

📅 17.09.2026 do 20.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych, w szczególności przedsiębiorców, osób prowadzących działalność gospodarczą, kadry zarządzającej, pracowników oraz osób poszukujących pracy, które chcą rozwijać kompetencje w zakresie zarządzania energią, regulacji emocji, koncentracji oraz zwiększania efektywności działania w środowisku zawodowym.

Szkolenie dedykowane jest osobom funkcjonującym w warunkach zmienności, presji czasu i wysokich wymagań, a także osobom przygotowującym się do wejścia lub powrotu na rynek pracy, które chcą wzmacniać odporność psychiczną, poprawić jakość podejmowanych decyzji oraz budować równowagę pomiędzy aktywnością zawodową a regeneracją. Uczestnik powinien być gotowy do aktywnego udziału w procesie rozwojowym. Nie jest wymagane wcześniejsze przygotowanie ani doświadczenie.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

16-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Zarządzanie energią, emocjami i dobrostanem w pracy – szkolenie rozwojowe zwiększające efektywność, koncentrację i odporność na stres” przygotowuje do stosowania narzędzi zarządzania energią, regulacji emocji i koncentracji, identyfikowania czynników dobrostanu oraz wdrażania strategii zwiększających efektywność i odporność na stres w pracy, z możliwością walidacji efektów uczenia się.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje elementy dobrostanu w życiu zawodowym i osobistym.	Wskazuje i rozróżnia min. 3 elementy dobrostanu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia wpływ energii i stresu na efektywność działania.	Identyfikuje i uzasadnia min. 2 zależności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje i dobiera techniki zarządzania energią i koncentracją.	Wybiera i dopasowuje min. 2 działania do sytuacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje metody regulacji stresu w sytuacjach zawodowych.	Dobiera i uzasadnia min. 2 techniki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje i organizuje działania wspierające równowagę pracy – regeneracja.	Wskazuje i porządkuje min. 2 działania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Ocena i dobiera strategie wzmacniania odporności psychicznej.	Wybiera i uzasadnia min. 2 strategie	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

Usługa realizowana jest w wymiarze **40 godzin dydaktycznych (1 godz. = 45 minut), co odpowiada 30 godzinom zegarowym.**

Szkolenie trwa **4 dni szkoleniowe po 10 godzin dydaktycznych dziennie.**

Przerwy są wliczone w harmonogram i nie są wliczane do czasu realizacji usługi.

Metody pracy

Podczas szkolenia stosowane są:

- miniwykład
- ćwiczenia coachingowe
- warsztaty praktyczne
- praca indywidualna i zespołowa
- autorefleksja
- analiza studium przypadku

Dzień 1: Dobrostan i energia

Moduł 1: Dobrostan jako zasób w pracy

- charakteryzuje pojęcie dobrostanu
- identyfikuje wpływ energii na efektywność
- analizuje czynniki stresu

Moduł 2: Zarządzanie energią

- rozróżnia poziomy energii
- analizuje źródła energii i przeciążenia
- monitoruje poziom energii

Dzień 2: Stres i dobrostan

Moduł 3: Regulacja stresu

- wyjaśnia mechanizmy stresu
- dobiera techniki regulacji napięcia
- stosuje metody redukcji stresu

Moduł 4: Model PERMA

- charakteryzuje elementy PERMA
- analizuje poziom dobrostanu
- planuje działania wzmacniające

Dzień 3: Relacje i sens

Moduł 5: Relacje i komunikacja

- ocenia wpływ relacji na dobrostan
- rozróżnia relacje wspierające i obciążające
- stosuje zasady komunikacji

Moduł 6: Wartości i sens

- identyfikuje wartości osobiste
- analizuje ich wpływ na decyzje
- buduje motywację

Dzień 4: Regeneracja i wdrożenie

Moduł 7: Regeneracja

- charakteryzuje znaczenie odpoczynku
- planuje działania regeneracyjne
- organizuje równowagę praca–odpoczynek

Moduł 8: Strategia dobrostanu

- projektuje indywidualny plan dobrostanu
- określa priorytety
- wdraża działania

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: 37

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 37 Moduł 1: Dobrostan jako zasób w pracy	KATARZYNA WARDZAŁA	17-09-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 37 Przerwa kawowa	KATARZYNA WARDZAŁA	17-09-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 37 Moduł 2: Zarządzanie energią	KATARZYNA WARDZAŁA	17-09-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 37 Przerwa obiadowa	KATARZYNA WARDZAŁA	17-09-2026	12:15	12:45	00:30
5 z 37 Ćwiczenia: analiza dobrostanu i energii	KATARZYNA WARDZAŁA	17-09-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 37 Przerwa kawowa	KATARZYNA WARDZAŁA	17-09-2026	14:15	14:30	00:15
7 z 37 Audyt energii i przeciążenia	KATARZYNA WARDZAŁA	17-09-2026	14:30	16:00	01:30
8 z 37 Przerwa kawowa	KATARZYNA WARDZAŁA	17-09-2026	16:00	16:15	00:15
9 z 37 Podsumowanie i refleksja	KATARZYNA WARDZAŁA	17-09-2026	16:15	17:45	01:30
10 z 37 Moduł 3: Regulacja stresu	KATARZYNA WARDZAŁA	18-09-2026	09:00	10:30	01:30
11 z 37 Przerwa kawowa	KATARZYNA WARDZAŁA	18-09-2026	10:30	10:45	00:15
12 z 37 Moduł 4: Model PERMA	KATARZYNA WARDZAŁA	18-09-2026	10:45	12:15	01:30
13 z 37 Przerwa obiadowa	KATARZYNA WARDZAŁA	18-09-2026	12:15	12:45	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 37 Ćwiczenia: analiza PERMA	KATARZYNA WARDZAŁA	18-09-2026	12:45	14:15	01:30
15 z 37 Przerwa kawowa	KATARZYNA WARDZAŁA	18-09-2026	14:15	14:30	00:15
16 z 37 Techniki redukcji stresu	KATARZYNA WARDZAŁA	18-09-2026	14:30	16:00	01:30
17 z 37 Przerwa kawowa	KATARZYNA WARDZAŁA	18-09-2026	16:00	16:15	00:15
18 z 37 Wzmacnianie odporności psychicznej	KATARZYNA WARDZAŁA	18-09-2026	16:15	17:45	01:30
19 z 37 Moduł 5: Relacje i komunikacja	KATARZYNA WARDZAŁA	19-09-2026	09:00	10:30	01:30
20 z 37 Przerwa kawowa	KATARZYNA WARDZAŁA	19-09-2026	10:30	10:45	00:15
21 z 37 Moduł 6: Wartości i sens	KATARZYNA WARDZAŁA	19-09-2026	10:45	12:15	01:30
22 z 37 Przerwa obiadowa	KATARZYNA WARDZAŁA	19-09-2026	12:15	12:45	00:30
23 z 37 Ćwiczenia: mapa relacji i wartości	KATARZYNA WARDZAŁA	19-09-2026	12:45	14:15	01:30
24 z 37 Przerwa kawowa	KATARZYNA WARDZAŁA	19-09-2026	14:15	14:30	00:15
25 z 37 Motywacja i decyzje	KATARZYNA WARDZAŁA	19-09-2026	14:30	16:00	01:30
26 z 37 Przerwa kawowa	KATARZYNA WARDZAŁA	19-09-2026	16:00	16:15	00:15
27 z 37 Integracja i zastosowanie	KATARZYNA WARDZAŁA	19-09-2026	16:15	17:45	01:30
28 z 37 Moduł 7: Regeneracja	KATARZYNA WARDZAŁA	20-09-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
29 z 37 Przerwa kawowa	KATARZYNA WARDZAŁA	20-09-2026	10:30	10:45	00:15
30 z 37 Moduł 8: Strategia dobrostanu	KATARZYNA WARDZAŁA	20-09-2026	10:45	12:15	01:30
31 z 37 Przerwa obiadowa	KATARZYNA WARDZAŁA	20-09-2026	12:15	12:45	00:30
32 z 37 Plan regeneracji i równowaga	KATARZYNA WARDZAŁA	20-09-2026	12:45	14:15	01:30
33 z 37 Przerwa kawowa	KATARZYNA WARDZAŁA	20-09-2026	14:15	14:30	00:15
34 z 37 Indywidualna strategia działania	KATARZYNA WARDZAŁA	20-09-2026	14:30	16:00	01:30
35 z 37 Przerwa kawowa	KATARZYNA WARDZAŁA	20-09-2026	16:00	16:15	00:15
36 z 37 Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.	KATARZYNA WARDZAŁA	20-09-2026	16:15	17:00	00:45
37 z 37 Podsumowanie i zamknięcie szkolenia	KATARZYNA WARDZAŁA	20-09-2026	17:00	17:45	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

KATARZYNA WARDZAŁA

Katarzyna Wardzała - trener, coach, konsultant Absolwentka: 1. Wyższa Szkoła Bankowa w Toruniu – Wydział Zarządzania, kierunek: Zarządzanie i Marketing. 2. Wyższa Szkoła Bankowa w Toruniu - Wydział Zarządzania: kierunek: Zarządzanie Zasobami Ludzkimi. 3. Wyższa Szkoła Bankowa w Toruniu – Studia podyplomowe: Coaching Certyfikaty: 1. Master Business Trainer Level Complex 2. ExtendedDISC 3. JTI (Jungian Type Index) 4. PINCE 2 Foudation Examination Od 2009 roku prowadzę firmę szkoleniową. Łączę świat HR-u i sprzedaży, wspierając przedsiębiorców i menedżerów w budowaniu skutecznych zespołów, które potrafią realizować złożone projekty i przekraczać cele biznesowe. Rozwijam kompetencje menedżerskie, sprzedażowe oraz komunikacyjne, co przekłada się na lepszą współpracę i motywację pracowników.

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