



AVENHANSEN Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

1 409 ocen

Szkolenie: Odporność psychiczna w pracy

Numer usługi 2026/05/04/5061/3532991

📍 Wrocław

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 07:00 h

📅 28.08.2026 do 28.08.2026

880,00 PLN brutto

880,00 PLN netto

125,71 PLN brutto/h

125,71 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie adresowane jest do osób mających problemy z radzeniem sobie z presją w codziennej pracy (oraz życiu prywatnym).

Uczestnicy podniosą swoje kompetencje w zakresie samodzielnego zarządzania stresem i zostaną przygotowani do stosowania prostych technik regulacji w trakcie dnia pracy,

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

26-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

7

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnicy zostaną przygotowani do pracy pod presją oraz uświadomieni jak działa napięcie po trudnych rozmowach, konfliktach i presji oraz jak wracać do równowagi, zamiast kumulować stres i wyczerpanie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje czym jest odporność psychiczna	Opisuje czym jest odporność psychiczna	Test teoretyczny
	Wymienia 3 cechy definiujące odporność psychiczną	Test teoretyczny
Opisuje techniki radzenia sobie z emocjami w kontaktach z innymi osobami	Wymienia poznane techniki pozwalające mu na radzenia sobie z emocjami w kontaktach z innymi osobami	Test teoretyczny
	Charakteryzuje min 2 techniki pozwalające mu na radzenia sobie z emocjami w kontaktach z innymi osobami	Test teoretyczny

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Praktyczny trening regulacji i regeneracji – bez lukru, bez psychologizowania.

To szkolenie jest o funkcjonowaniu w pracy pod presją, a nie o „dobrostanie” czy terapii.

Pokazuje, jak działa napięcie po trudnych rozmowach, konfliktach i presji oraz jak wracać do równowagi, zamiast kumulować stres i wyczerpanie.

Uczestnicy uczą się:

- jak nie brać emocji innych na siebie,
- jak domykać trudne sytuacje w głowie i w ciele,
- jak chronić energię psychiczną w codziennej pracy.

Korzyści dla uczestników szkolenia:

Po szkoleniu uczestnik:

- rozumie, skąd bierze się przeciążenie psychiczne w pracy,
- szybciej wraca do równowagi po trudnych sytuacjach,
- potrafi oddzielić swoje emocje od emocji innych osób,
- nie kumuluje napięcia po rozmowach pod presją,
- stosuje proste techniki regulacji w trakcie dnia pracy,
- chroni swoją energię psychiczną bez poczucia winy,
- ma osobisty plan dbania o odporność w pracy.

Metody pracy, które zastosujemy podczas szkolenia:

- krótkie wprowadzenia neuro- i regulacyjne (bez teorii „dla teorii”),
- autodiagnoza obciążeń i stylów reagowania,
- ćwiczenia regulacyjne możliwe do zastosowania w pracy,
- praca na realnych sytuacjach uczestników,
- mikro-rytuały regeneracji po trudnych rozmowach,
- refleksja i plan wdrożenia zamiast „postanowień”.

Struktura zajęć:

- 15% - prezentacje wykładowe
- 85% - część warsztatowa

PROGRAM SZKOLENIA:

MODUŁ I. CZYM JEST ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA (A CZYM NIE)

- odporność ≠ twardość
- dlaczego „ogarnij się” nie działa
- koszt nieprzepracowanych napięć

Ćwiczenie: Mapa obciążeń – co naprawdę mnie wyczerpuje?

MODUŁ II. CO DZIEJE SIĘ PO TRUDNEJ ROZMOWIE

- stres relacyjny vs zadaniowy
- reakcje ciała i mózgu
- dlaczego napięcie „zostaje”

Ćwiczenie: „Po czym wiem, że jestem przeciążony?” – sygnały wczesne

MODUŁ III. NIE BRAĆ EMOCJI INNYCH NA SIEBIE

- co jest moje, a co nie
- granica emocjonalna w pracy
- empatia bez przeciążenia

Ćwiczenie: Oddzielanie: sytuacja – emocja – odpowiedzialność

MODUŁ IV. REGULACJA W TRAKCIE DNIA PRACY

- mikro-pauzy regulacyjne
- szybkie resetowanie napięcia
- głos, oddech, tempo jako narzędzia

Ćwiczenie: 3 mikro-rytuały regulacji do użycia w pracy

MODUŁ V. POWRÓT DO RÓWNOWAGI PO TRUDNYCH SYTUACJACH

- co robić po eskalacji, konflikcie, presji
- czego NIE robić • domykanie emocji

Ćwiczenie: „Co robię po trudnej rozmowie?” – nowy schemat

MODUŁ VI. OCHRONA ENERGII PSYCHICZNEJ

- granice energetyczne
- przeciążenie rolą
- kiedy powiedzieć „dość”

Ćwiczenie: Mapa tygodnia – gdzie tracę, gdzie odzyskuję energię

MODUŁ VII. ODPORNOŚĆ DŁUGOFALOWA

- nawyki vs zrywy
- jak nie wracać do starych schematów
- odpowiedzialność za siebie w pracy

Ćwiczenie: Plan „1 zmiana na tydzień”

MODUŁ VIII. WDROŻENIE

- osobisty protokół regeneracji
- 5 zdań, które obniżają napięcie
- co chronię od jutra

MODUŁ IX. WALIDACJA - test teoretyczny zostanie rozdany przez Trenera uczestnikom i zebrany po jego wypełnieniu, a sprawdzony przez Walidatora

Usługa jest prowadzona w trybie godzin dydaktycznych (45min). Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Szczegółowe informacje dotyczące szkolenia znajdują się pod poniższym linkiem:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/szkolenia-otwarte/odpornosc-psychiczna-w-pracy-pod-presja-2026-08-28-wroclaw.html>

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 2

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Odporność psychiczna w pracy pod presją	Adrianna Zbińska	28-08-2026	09:00	15:45	06:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-size: 0.8em; margin-bottom: 5px;">2 z 2</div> WALIDACJA - test teoretyczny zostanie rozdany przez Trenera uczestnikom i zebrany po jego wypełnieniu , a sprawdzony przez Walidatora	-	28-08-2026	15:45	16:15	00:30

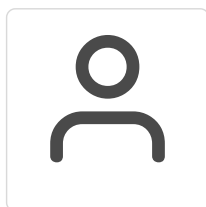
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	880,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	880,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	125,71 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,71 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Adrianna Zbińska

Trener i praktyk. Wieloletni menedżer, kierujący zespołami i projektami. Posiada 15 letnie doświadczenie w szkoleniach z zakresu komunikacji.

Doświadczenie zdobywała jako: kierownik Biura Zarządu i Controllingu w firmie produkcyjnej „Hanka” S.A., dla której współtworzyła, wdrożyła system controllingu. Kolejne zajmowane stanowiska to menedżer zespołu sprzedawców i menedżer ds. szkoleń. Podczas swojej kariery zawodowej zbudowała i zarządzała zespołem, który osiągnął trzecie miejsce w Polsce za wyniki w sprzedaży w latach 2001-2002.

Wieloletni trener i wykładowca między innymi w Wyższej Szkole Menedżerskiej w Legnicy.

Ukończyła zarządzanie oraz prawo na Uniwersytecie Wrocławskim, a także studia podyplomowe pedagogiczne na Uniwersytecie Zielonogórskim.

Ukończone kursy:

- Management Skills Seminar;

- Limra International Inc. Unit Manager's Training Seminar;
- Limra International Inc.
- Szkolenie dla trenerów: Piotra Tymochowicza
- Szkolenia trenerskie (dwa poziomy) – Metaedukacja
- Szkolenia trenerskie (dwa poziomy) – Moderator Studia Pedagogiczne
- Szkolenia wewnętrzne – cyklicznie prowadzone w TU Allianz Polska SA w latach: 1999 – 2003

Posiadane certyfikaty:

- Management Skills Seminar;
- Limra International Inc. Unit Manager's Training Seminar; Limra International Inc.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Autorskie materiały szkoleniowe - skrypt w wersji elektronicznej, ćwiczenia w wersji papierowej do wykorzystania na szkoleniu.
- Uczestnik otrzyma certyfikat ukończenia szkolenia przy frekwencji min. 80% (sposób potwierdzenia frekwencji - podpis na liście obecności)

Warunki uczestnictwa

Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie „Baza Usług Rozwojowych” oraz stronie AVENHANSEN.

Wypełnienie formularza zgłoszeniowego w BUR jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu szkoleń otwartych AVENHANSEN, który jest dostępny pod linkiem:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/regulamin-szkolen-otwartych.html>

Bezkosztowa anulacja możliwa do 8 dni przed planowanym terminem szkolenia

Informacje dodatkowe

W ramach szkolenia otwartego gwarantujemy Państwu:

- Miłą i fachową obsługę
- Profesjonalizm trenera
- Ciekawe materiały szkoleniowe
- Dyplomy ukończenia szkolenia (przy frekwencji min 80%)
- Wsparcie poszkoleniowe Trenera (do miesiąca po zakończonym szkoleniu)
- Możliwość wpływu na zakres i przebieg szkolenia akceptowalny przez wszystkich jego uczestników

Oferujemy również możliwość wymiany spostrzeżeń i wniosków z innymi uczestnikami szkolenia: Zobacz forum: www.forum-szkolenia.pl

Szkolenie mające charakter usługi kształcenia zawodowego sfinansowane w przynajmniej w 70% ze środków publicznych zostanie zwolnione z podatku VAT (stawka VAT zwolniony) zgodnie z treścią rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień z dnia 20 grudnia 2013 r. (Dz.U. z 2013 r. poz. 1722) par. 3 ust. 1 pkt 14 tego rozporządzenia.

* 1 godzina szkoleniowa = 45 minut

Adres

ul. Jana Ewangelisty Purkyniego 10

50-156 Wrocław

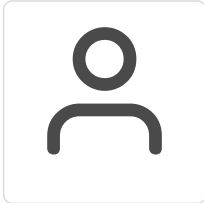
woj. dolnośląskie

Hotel***** Radisson Blu

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Katarzyna Szypowska

E-mail kszypowska@avenhansen.pl

Telefon (+48) 515 212 452