



## Emocje, stres i motywacja- szkolenie, Małopolski Pociąg do kariery

Numer usługi 2026/05/04/207768/3534241

4 920,00 PLN brutto  
4 920,00 PLN netto  
120,00 PLN brutto/h  
120,00 PLN netto/h  
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

ELITEGASTRO  
SMAK BIZNESU  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

26 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 41:00 h
- 📅 25.05.2026 do 31.05.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Identyfikatory projektów</b>	Małopolski Pociąg do kariery
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest do właścicieli firm, kadry zarządzającej oraz pracowników różnych działów, niezależnie od pełnionej funkcji, którzy pragną skuteczniej realizować cele sprzedażowe. Oferta szkoleniowa obejmuje zarówno osoby posiadające doświadczenie w sprzedaży, jak i te, które dopiero rozpoczynają karierę zawodową. Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego przygotowania merytorycznego w zakresie sprzedaży.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	1
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	21-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	41
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego radzenia sobie ze stresem w celu osiągnięcia celów, a także motywowania innych. Osoby które odbędą szkolenie, będą potrafiły zwiększyć efektywność swojej pracy poprzez wpływanie na własne emocje, redukcję negatywnych odczuć dzięki odpowiednim technikom motywacyjnym. Podczas warsztatów uczestnicy poznają zasady, etapy i techniki skutecznego zarządzania stresem, takich dzięki którym osiągnie się zamierzony cel.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia rodzaje emocji i stresu	Definiuje podstawowe pojęcia związane z emocjami i stresem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje własne źródła stresu i emocji w miejscu pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje reakcje fizjologiczne i psychologiczne na stres	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje metody radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia techniki zarządzania stresem	Stosuje techniki relaksacyjne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opracowuje indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje zagadnienia motywacji w pracy	Identyfikuje czynniki wpływające na motywację w pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Definiuje podstawowe teorie motywacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Tworzy plan praktycznego zastosowanie wiedzy	Opracowuje plan motywacyjny dla siebie i zespołu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przeprowadza symulacje sytuacji stresowych i zarządzania emocjami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opracowuje i wdraża strategie motywacyjne w codziennej pracy	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**

## **1. Istota zarządzania stresem**

- Czym jest stres?
- Fizjologiczne parametry stresu
- Źródła stresu
- Objawy stresu i rodzaje stresu
- Poznaj siebie - jak reaguję na stres

## **2. Rodzaje stresu**

- Stres pozytywny - konstruktywny
- Stres negatywny - destrukcyjny

## **3. Redukcja stresu**

- Zasady zarządzania stresem
- Sposoby zarządzania stresem
- Asertywność a stres
- Uległość a stres
- Sytuacje stresowe w pracy

## **4. Techniki redukcji stresu**

- Taktyki i techniki redukcji stresu
- Trudne sytuacje emocjonalne
- Praca z linią czasu
- Wyznaczanie zadań na linię czasu jako przewidywanie i planowanie, które redukuje stres i zwiększają efektywność
- Praca z eliminacją stanów depresyjnych z wykorzystaniem Time Line Therapy or 1st Position

## **5. Motywacja w pracy**

- Motywacja w pracy: co to jest, jakie są rodzaje motywacji, jakie są korzyści z motywacji.
- Teorie motywacji: hierarchia potrzeb Masłowa, teoria oczekiwań Vrooma.

## **6. Motywacja w zespole**

- Motywacja w zespole: jakie są czynniki wpływające na motywację zespołu, jakie są sposoby budowania motywacji w zespole

## **7. Skuteczna komunikacja**

- Komunikacja i negocjacje w pracy jako narzędzia motywacyjne
- Zasady skutecznej komunikacji i negocjacji

## 8. Konflikty w pracy

- Radzenie sobie z konfliktami w pracy jako narzędzie motywacyjne
- Techniki radzenia sobie z konfliktami w pracy

## 9. Atmosfera w zespole

- Budowanie pozytywnej atmosfery w pracy jako narzędzie motywacyjne
- Sposoby budowania pozytywnej atmosfery w pracy
- Feedback w pracy jako narzędzie motywacyjne

Szkolenie trwa 41 godzin dydaktycznych 1 godzina dydaktyczna = 45 minut

Zajęcia będą odbywały się bez podziału na grupy.

Przerwy nie są wliczone w czas trwania szkolenia, mogą ulec zmianie w zależności od tempa pracy.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 34

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 34 Moduł 1	KLAUDIA WAŃCZYK- URBAŃSKA	25-05-2026	16:30	18:00	01:30
2 z 34 Przerwa	KLAUDIA WAŃCZYK- URBAŃSKA	25-05-2026	18:00	18:15	00:15
3 z 34 Moduł 1	KLAUDIA WAŃCZYK- URBAŃSKA	25-05-2026	18:15	19:45	01:30
4 z 34 Moduł 1 / 2	KLAUDIA WAŃCZYK- URBAŃSKA	26-05-2026	16:30	18:00	01:30
5 z 34 Przerwa	KLAUDIA WAŃCZYK- URBAŃSKA	26-05-2026	18:00	18:15	00:15
6 z 34 Moduł 2	KLAUDIA WAŃCZYK- URBAŃSKA	26-05-2026	18:15	19:45	01:30
7 z 34 Moduł 2	KLAUDIA WAŃCZYK- URBAŃSKA	27-05-2026	16:30	18:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 34 Przerwa	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	27-05-2026	18:00	18:15	00:15
9 z 34 Moduł 3	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	27-05-2026	18:15	19:45	01:30
10 z 34 Moduł 3	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	28-05-2026	16:30	18:00	01:30
11 z 34 Przerwa	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	28-05-2026	18:00	18:15	00:15
12 z 34 Moduł 3	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	28-05-2026	18:15	19:45	01:30
13 z 34 Moduł 4	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	29-05-2026	16:30	18:00	01:30
14 z 34 Przerwa	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	29-05-2026	18:00	18:15	00:15
15 z 34 Moduł 4	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	29-05-2026	18:15	19:45	01:30
16 z 34 Moduł 4	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	30-05-2026	09:00	10:30	01:30
17 z 34 Przerwa	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	30-05-2026	10:30	10:45	00:15
18 z 34 Moduł 4/5	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	30-05-2026	10:45	12:45	02:00
19 z 34 Przerwa	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	30-05-2026	12:45	13:15	00:30
20 z 34 Moduł 5	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	30-05-2026	13:15	15:15	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 34 Przerwa	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	30-05-2026	15:15	15:30	00:15
22 z 34 Moduł 6	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	30-05-2026	15:30	17:00	01:30
23 z 34 Przerwa	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	30-05-2026	17:00	17:15	00:15
24 z 34 Moduł 6	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	30-05-2026	17:15	18:45	01:30
25 z 34 Moduł 7	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	31-05-2026	09:00	10:30	01:30
26 z 34 Przerwa	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	31-05-2026	10:30	10:45	00:15
27 z 34 Moduł 8	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	31-05-2026	10:45	12:00	01:15
28 z 34 Przerwa	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	31-05-2026	12:00	12:15	00:15
29 z 34 Moduł 8	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	31-05-2026	12:15	13:45	01:30
30 z 34 Przerwa	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	31-05-2026	13:45	14:15	00:30
31 z 34 Moduł 8/9	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	31-05-2026	14:15	16:15	02:00
32 z 34 Przerwa	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	31-05-2026	16:15	16:30	00:15
33 z 34 Moduł 9	KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA	31-05-2026	16:30	17:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
34 z 34 Walidacja	-	31-05-2026	17:15	17:30	00:15

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	4 920,00 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>	4 920,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	120,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	120,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA

Ukończyła studia magisterskie z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi, co przekłada się na wyjątkowe wyczucie w budowaniu zespołów i motywowaniu pracowników.

Jej mocną stroną jest marketing i organizacja eventów – to ona stoi za wieloma skutecznymi kampaniami promującymi lokale i wydarzenia gastronomiczne.

9 lat doświadczenia w branży gastronomicznej – od pierwszej linii obsługi gościa po pełne zarządzanie zespołami i projektami.

Swoją karierę rozpoczęła jako kelnerka i barmanka, dzięki czemu doskonale rozumie codzienne wyzwania personelu oraz potrzeby klientów. Dziś, jako doświadczony menadżer, z powodzeniem łączy wiedzę operacyjną z kompetencjami strategicznymi.

Pracowała w hotelach, restauracjach, domach weselnych i firmach cateringowych, gdzie odpowiadała za jakość obsługi, szkolenia personelu oraz efektywne planowanie pracy zespołów. Zarządzanie gastronomią zna z każdej perspektywy – od sali i baru, przez zaplecze, po działania marketingowe i sprzedażowe.

Na swoim koncie ma udział w otwarciu pięciu restauracji i jednego hotelu, gdzie odpowiadała zarówno za przygotowanie struktur organizacyjnych, jak i za wdrożenie standardów obsługi.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po szkoleniu każdy uczestnik otrzymuje certyfikat. Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć. Usługa szkoleniowa jest zwolniona z VAT ze zgodnie z podstawą prawną: Stosownie do treści § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień zwolnione od podatku od towarów i usług są usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych, oraz świadczenie usług i dostawa towarów ściśle z tymi usługami związane. Podmiot świadczący usługę posiada zawartą umowę z Województwem Małopolskim na świadczenie usług rozwojowych zgodnych z założeniami programu „Małopolski Pociąg do Kariery” oraz spełnia wymagania określone w Regulaminie BUR oraz Regulaminie PSF dla Województwa Małopolskiego.

## Warunki techniczne

Forma zdalna usługi. Szkolenie odbywa się za pomocą platformy google meet

1. W celu prawidłowego i pełnego korzystania ze szkolenia, Uczestnik powinien dysponować: urządzeniem mającym dostęp do sieci Internet (komputer, smartfon, tablet), zdolnym do odbioru i przekazu dźwięku (głośniki, słuchawki, mikrofon), przeglądarką Windows: IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+,Mac: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+.
2. Minimalna wymagana szybkość połączenia internetowego w celu korzystania z webinarium wynosi 2 Mb/s (zalecane połączenie szerokopasmowe).
3. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika przed szkoleniem oraz wpisanie imienia i nazwiska oraz adresu email w oknie logowania. Ważność linku - od rozpoczęcia szkolenia do jego zakończenia zgodnie z harmonogramem w karcie.

## Kontakt



**KLAUDIA WAŃCZYK-URBAŃSKA**

**E-mail** [klaudia.wanczyk@onet.eu](mailto:klaudia.wanczyk@onet.eu)

**Telefon** (+48) 784 828 623