



Stres pod kontrolą - dobrostan pracownika w zrównoważonym środowisku pracy

Numer usługi 2026/05/04/41749/3534505

1 440,00 PLN brutto
1 440,00 PLN netto
180,00 PLN brutto/h
180,00 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Pośrednictwo
Biznesowe Maciej
Pyszka

★★★★★ 4,9 / 5

258 ocen

📍 Gdańsk
🏢 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 08:00 h
📅 29.05.2026 do 29.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową szkolenia „Stres pod kontrolą – dobrostan pracownika w zrównoważonym środowisku pracy” są pracownicy różnych szczebli organizacji, którzy na co dzień funkcjonują w warunkach obciążenia zawodowego i chcą poprawić swoje kompetencje w zakresie radzenia sobie ze stresem oraz dbania o dobrostan psychiczny.

Szkolenie skierowane jest również do kadry menedżerskiej i liderów zespołów, którzy odpowiadają za organizację pracy, atmosferę w zespole oraz wspieranie pracowników w sytuacjach stresowych. Adresatami są także specjaliści HR oraz osoby zajmujące się rozwojem pracowników i kształtowaniem kultury organizacyjnej.

Grupę docelową stanowią ponadto osoby chcące zwiększyć swoją odporność psychiczną, poprawić równowagę między życiem zawodowym a prywatnym oraz nauczyć się praktycznych metod redukcji stresu w środowisku pracy.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

28-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

8

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia „Stres pod kontrolą – dobrostan pracownika w zrównoważonym środowisku pracy” jest rozwój wiedzy i umiejętności uczestników w zakresie rozpoznawania źródeł stresu zawodowego oraz stosowania skutecznych metod radzenia sobie ze stresem, a także wspieranie dobrostanu psychicznego i równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje źródła stresu zawodowego oraz jego wpływ na funkcjonowanie pracownika i organizacji.	wskazuje typowe źródła stresu w miejscu pracy	Wywiad swobodny
	opisuje skutki stresu dla pracownika i organizacji	Wywiad swobodny
Uczestnik stosuje podstawowe techniki radzenia sobie ze stresem w środowisku pracy.	dobiera odpowiednie techniki redukcji stresu do sytuacji	Wywiad swobodny
	wykorzystuje proste ćwiczenia lub strategie relaksacyjne	Wywiad swobodny
Uczestnik rozpoznaje objawy przeciążenia psychicznego i wypalenia zawodowego.	identyfikuje symptomy stresu i wypalenia	Wywiad swobodny
	odróżnia stres krótkotrwały od chronicznego przeciążenia	Wywiad swobodny
Uczestnik podejmuje działania wspierające dobrostan psychiczny i równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.	wskazuje sposoby utrzymania równowagi work-life balance	Wywiad swobodny
	planuje działania wspierające zdrowie psychiczne	Wywiad swobodny

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

Dzień 1 (09:00–17:15)

09:00–11:00 (2h)

Stres w środowisku pracy – podstawy i źródła

- czym jest stres zawodowy
- główne źródła stresu w pracy
- wpływ stresu na pracownika i organizację

11:00–13:00 (2h)

Wpływ stresu i przeciążenia psychicznego

- objawy stresu i wypalenia zawodowego
- konsekwencje długotrwałego stresu
- różnica między stresem krótkotrwałym a chronicznym

13:00–13:15 – przerwa

13:15–15:15 (2h)

Techniki radzenia sobie ze stresem

- metody redukcji napięcia
- techniki relaksacyjne i oddechowe
- zarządzanie emocjami w pracy

15:15–16:15 (1h)

Zajęcia praktyczne: techniki antystresowe

- ćwiczenia relaksacyjne
- analiza sytuacji stresowych
- dobór technik do konkretnych przypadków

16:15–17:15 (1h)

Walidacja efektów uczenia się

Szkolenie w formie stacjonarnej trwa 8 godzin, przerwy nie wliczają się w czas szkolenia. Część teoretyczna trwa 6 godzin, część praktyczna 2 godzinę, w tym walidacja, a przerwy 30 minut.

Usługa prowadzona jest w godzinach zegarowych, godzina = 60 minut.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 6

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Stres w środowisku pracy – podstawy i źródła	Alicja Dettlaff	29-05-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 6 Wpływ stresu i przeciążenia psychicznego	Alicja Dettlaff	29-05-2026	11:00	13:00	02:00
3 z 6 Przerwa	Alicja Dettlaff	29-05-2026	13:00	13:15	00:15
4 z 6 Techniki radzenia sobie ze stresem	Alicja Dettlaff	29-05-2026	13:15	15:15	02:00
5 z 6 Zajęcia praktyczne: techniki antystresowe	Alicja Dettlaff	29-05-2026	15:15	16:15	01:00
6 z 6 Walidacja efektów uczenia się	Alicja Dettlaff	29-05-2026	16:15	17:15	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 440,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 440,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Alicja Dettlaff

Ukończyła Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu, studia podyplomowe Manager HR oraz kurs Doradcy zawodowego. Menadżer kierunku Zarządzanie. Jej doświadczenie koncentruje się wokół aspektów rozwoju i zarządzania zasobami ludzkimi. Pracując w takich firmach jak IKEA , Adecco, Incredible Innovation współtworzyła korporacyjne zasady zarządzania, a także zdobywała cenną wiedzę w zakresie optymalizacji procesów wewnętrznych HR. Od początku swojej kariery zawodowej Jej „konikiem” są skuteczne procesy rekrutacyjne – znalezienie najlepszego kandydata, jak i działania employer brandingowe to sztuka, która Jej się udaje.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dodatkowe zapewnia realizator:

- case study
- prezentacja
- interaktywne ćwiczenia

Uczestnik otrzyma materiały w dniu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Zapis na usługę z wykorzystaniem odpowiedniego ID wsparcia.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia i certyfikatu jest uczestnictwo w 100% szkolenia. Warunkiem niezbędnym do spełnienia przez uczestników ,aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu jest aktywność oraz obecność na szkoleniu.

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub

osobowo. Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o z

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków

trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu.

Adres

ul. Powstańców Warszawskich 45
80-165 Gdańsk
woj. pomorskie

Kontakt



Weronika Pasieba

E-mail projekty@posrednictwobiznesowe.pl

Telefon (+48) 530 163 879