



Stres i odporność psychiczna w relacjach zawodowych i prywatnych - szkolenie

Numer usługi 2026/05/04/6670/3537408

300,00 PLN brutto
300,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

ART OF TRAINING
Monika Mularska-
Kucharek

★★★★★ 4,9 / 5

5 666 ocen

- 📍 Łódź
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 03:00 h
- 📅 15.05.2026 do 15.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do pracowników różnych szczebli organizacyjnych, którzy w codziennej pracy doświadczają stresu związanego z relacjami zawodowymi. Uczestnikami mogą być zarówno menedżerowie, jak i osoby pracujące w zespołach, które chcą lepiej radzić sobie w sytuacjach napięcia interpersonalnego. Szkolenie dedykowane jest także osobom pragnącym rozwijać odporność psychiczną w życiu prywatnym i zawodowym.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

14-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności rozpoznawania źródeł stresu i konstruktywnego reagowania w trudnych sytuacjach relacyjnych. Uczestnicy zdobędą kompetencje budowania odporności psychicznej i równowagi emocjonalnej, co pozwoli im efektywniej funkcjonować w środowisku pracy i poza nim.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie mechanizmy powstawania stresu	Wskazuje podstawowe czynniki wywołujące stres i opisuje ich wpływ na funkcjonowanie człowieka	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje wpływ stresu na relacje międzyludzkie	Wskazuje przykłady sytuacji konfliktowych wynikających z napięcia emocjonalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna koncepcję modelu 4C odporności psychicznej	Identyfikuje cztery komponenty modelu 4C (control, commitment, challenge, confidence) i ich znaczenie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie znaczenie samoświadomości w budowaniu odporności psychicznej	Wybiera poprawne przykłady zachowań świadczących o wysokiej samoświadomości emocjonalnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi wskazać techniki rozwijania odporności psychicznej	Dobiera techniki (np. reframing, pozytywne myślenie, planowanie) do konkretnych sytuacji stresowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia konstruktywne i destrukcyjne reakcje na stres	Wybiera z listy zachowania sprzyjające radzeniu sobie ze stresem i odrzuca nieskuteczne strategie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna techniki relaksacyjne i uważności wspierające odporność psychiczną	Dopasowuje odpowiednie techniki relaksacyjne (np. oddechowe, mindfulness) do opisanego problemu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi dobrać strategię radzenia sobie ze stresem do konkretnej sytuacji zawodowej	Wybiera właściwe strategie zaradcze dla opisanych przypadków stresu w 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Warunki organizacyjne:

Liczba przydzielonych stanowisk na grupę: 1 osoba przy 1 stanowisku - liczba odpowiednia do ilości zapisanych na szkolenie osób;

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych trwających 60 minut;

Przerwy są wliczone w czas usługi rozwojowej (zgodnie z harmonogramem);

Walidacja na koniec usługi w formie testu online z wynikiem generowanym automatycznie (zgodnie z harmonogramem);

Zajęcia będą miały charakter teoretyczny jak i praktyczny;

Program szkolenia (3 godziny /1 dzień) - Praktyka 2 godziny, teoria 0,5 godziny, walidacja 0,25 godziny, przerwa 0,25 godziny

9:00 – 10:15 – Zrozumieć stres:

- Mechanizmy powstawania stresu i jego wpływ na zachowanie - teoria
- Typowe reakcje emocjonalne i fizjologiczne - teoria

Stres a relacje międzyludzkie – konflikty, napięcia, komunikacja pod presją - praktyka

10:15 - 10:30 - Przerwa kawowa

10:30 – 11:45 – Odporność psychiczna – czym jest i jak ją rozwijać:

- Model 4C odporności psychicznej (control, commitment, challenge, confidence) - teoria
- Samoświadomość i regulacja emocji - praktyka

Techniki budowania odporności psychicznej w codziennych sytuacjach - praktyka

11:45 – 12:00– Walidacja i zakończenie szkolenia

Test wiedzy z wynikiem generowanym automatycznie, weryfikujący osiągnięcie efektów uczenia się.

Zakończenie szkolenia i wręczenie certyfikatów.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 4

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Zrozumieć stres	Zajęcia	MONIKA MULARSKA- KUCHAREK	15-05-2026	09:00	10:15	01:15
2 z 4 -	Przerwa	-	15-05-2026	10:15	10:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 4 Odporność psychiczna – czym jest i jak ją rozwijać	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	15-05-2026	10:30	11:45	01:15
4 z 4 -	Walidacja	-	15-05-2026	11:45	12:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	03:00
w tym suma godzin zajęć	02:30
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	00:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	03:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	03:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MONIKA MULARSKA-KUCHAREK

Doktor socjologii, trenerka, terapeutka pracująca w nurcie TSR. Od 2008 roku prowadzi szkolenia z zakresu m. in. radzenia sobie z emocjami, komunikacji, obsługi klienta. Ma na swoim koncie ponad 8000 godzin szkoleniowych w tym zakresie zrealizowanych dla m. in. ZUS, DELL, BRICOMAN, Truvariant i wielu innych przedsiębiorstw. Jest autorką wielu poradników, opracowań naukowych oraz tomików poezji. Pracuje w nurcie psychologii pozytywnej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna:

Zawiera kluczowe informacje, definicje, przykłady i ilustracje, ułatwiając zrozumienie omawianych zagadnień.

Podręcznik/skrypt szkoleniowy.

Materiały ćwiczeniowe:

Opisy studiów przypadków, zadań do wykonania w grupach lub indywidualnie

Materiały szkoleniowe zostaną przekazane podczas szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Aby wziąć udział w szkoleniu, uczestnik powinien być zainteresowany tematem, otwarty na naukę, gotowy do pracy w grupie, posiadać podstawowe umiejętności komunikacyjne oraz mieć dostęp do narzędzi niezbędnych do udziału w szkoleniu.

Warunkiem udziału w usłudze jest dokonanie zapisu na usługę co najmniej 1 dzień przed jej rozpoczęciem i uzyskanie akceptacji ze strony Dostawcy Usługi.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej, oraz uzyskanie pozytywnej oceny dla każdego uczestnika na podstawie wyniku walidacji przeprowadzonej przez podmiot walidujący/Walidatora.

Odwołanie Usługi rozwojowej możliwe jest do dnia zakończenia usługi w przypadku braku zapisanych uczestników lub w przypadku, gdy wszystkie zapisy uczestników mają status „rezygnacja” lub „odrzucony”. W innych przypadkach odwołanie Usługi rozwojowej możliwe jest na 1 dzień przed rozpoczęciem.

Walidacja prowadzona będzie poprzez platformę TESTPORTAL.

Adres

ul. Przyszkole 2/A2

93-549 Łódź

woj. łódzkie

Sala ART OF TRAINING

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



MONIKA MULARSKA-KUCHAREK

E-mail biuro@artoftraining.pl

Telefon (+48) 606 687 123