



Dobrostan i odporność emocjonalna w życiu zawodowym - szkolenie

Numer usługi 2026/05/05/6670/3540538

800,00 PLN brutto
800,00 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

5 660 ocen

- 📍 Łódź
- 🏢 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 08:00 h
- 📅 30.05.2026 do 30.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do pracowników różnych szczebli organizacyjnych, którzy chcą budować swój dobrostan oraz zarządzać emocjami w pracy zawodowej
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	29-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia "Dobrostan i odporność emocjonalna w życiu zawodowym - szkolenie" jest przygotowanie uczestników do samodzielnego budowania dobrostanu oraz odporności w sferze emocjonalnej z pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie pojęcie dobrostanu psychicznego w kontekście pracy w klinice medycyny estetycznej	wskazuje definicję dobrostanu psychicznego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje przykłady sytuacji obniżających dobrostan w środowisku pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje źródła stresu i obciążenia emocjonalnego w pracy zawodowej	wskazuje typowe źródła stresu w pracy z pacjentem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje objawy przeciążenia emocjonalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik reguluje swoje emocje w sytuacjach zawodowych	wskazuje techniki regulacji emocji (np. oddechowe, poznawcze)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera odpowiednią technikę do opisu sytuacji zawodowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zapobiega wypaleniu zawodowemu	wskazuje objawy wypalenia zawodowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje działania profilaktyczne wspierające dobrostan	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik buduje równowagę między pracą a życiem prywatnym	identyfikuje przykłady działań wspierających równowagę praca–życie	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

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 60 minut; czas trwania szkolenia to 8 godzi z czego:

- 90 minut teoria
- 235 minut praktyka
- 20 minut - walidacja
- 60 minut przerwy

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 (9 godzin dydaktycznych /1 dzień);

8:00 – 8:30 | Otwarcie szkolenia i wprowadzenie - teoria

- Powitanie uczestników
- Cele szkolenia i zasady współpracy
- Krótkie ćwiczenie integracyjne
- Specyfika pracy a obciążenie emocjonalne

8:30 – 10:00 | Dobrostan psychiczny – podstawy - teoria i praktyka

- Czym jest dobrostan i z czego się składa
- Czynniki wpływające na dobrostan w pracy
- Wyzwania: presja, oczekiwania, trudne sytuacje
- Autodiagnoza poziomu dobrostanu (ćwiczenie indywidualne)

10:00 – 10:15 | Przerwa kawowa

10:15 – 12:15 | Odporność emocjonalna w praktyce - teoria i praktyka

- Czym jest odporność emocjonalna i jak ją rozwijać
- Reakcje na stres i emocje w pracy z klientem
- Techniki regulacji emocji (np. oddech, zatrzymanie, zmiana perspektywy)
- Ćwiczenia: praca na realnych sytuacjach

12:15 – 12:45 | Przerwa obiadowa

12:45 – 14:45 | Trudne relacje i trudne sytuacje - teoria i praktyka

- Typowe trudne sytuacje w pracy
- Komunikacja w stresie i pod presją
- Stawianie granic i asertywność
- Ćwiczenia scenkowe (role-play)

14:45 – 15:00 | Przerwa kawowa

15:00 – 15:45 | Budowanie odporności na co dzień - praktyka

- Mikronawyki wspierające dobrostan
- Higiena psychiczna w pracy i po pracy
- Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
- Indywidualny plan działania (ćwiczenie)

15:45– 16:00 | Walidacja szkolenia

- Podsumowanie najważniejszych wniosków
- Test wiedzy / ćwiczenie sprawdzające
- Ankieta ewaluacyjna
- Pytania i odpowiedzi

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

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Otwarcie szkolenia i wprowadzenie	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	30-05-2026	08:00	08:30	00:30
2 z 9 Dobrostan psychiczny – podstawy	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	30-05-2026	08:30	10:00	01:30
3 z 9 -	Przerwa	-	30-05-2026	10:00	10:15	00:15
4 z 9 Odporność emocjonalna w praktyce	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	30-05-2026	10:15	12:15	02:00
5 z 9 -	Przerwa	-	30-05-2026	12:15	12:45	00:30
6 z 9 Trudne relacje i trudne sytuacje	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	30-05-2026	12:45	14:45	02:00
7 z 9 -	Przerwa	-	30-05-2026	14:45	15:00	00:15
8 z 9 Budowanie odporności na co dzień	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	30-05-2026	15:00	15:45	00:45
9 z 9 -	Walidacja	-	30-05-2026	15:45	16:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

Cennik

Cennik

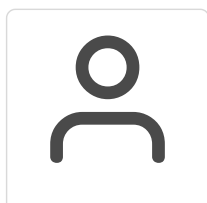
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

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,

Truwant i wielu innych przedsiębiorstw. Jest autorką wielu poradników, opracowań naukowych oraz tomików poezji. Pracuje w nuncie 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. Gen. Prądzyńskiego 9

93-478 Łódź

woj. łódzkie

Sala szkoleniowa hotelu Abton

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Bezpłatny parking

Kontakt



MONIKA MULARSKA-KUCHAREK



E-mail biuro@artoftraining.pl

Telefon (+48) 606 687 123