



Stres i odporność psychiczna w relacjach zawodowych - szkolenie

Numer usługi 2026/05/06/6670/3541080

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
- 📅 11.06.2026 do 11.06.2026

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

15

Data zakończenia rekrutacji

10-06-2026

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 samodzielnego 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 świadomie podchodzi do stresu	Wskazuje podstawowe czynniki wywołujące stres i opisuje ich wpływ na funkcjonowanie człowieka	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia objawy stresu emocjonalnego i somatycznego w pytaniach testowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik ogranicza wpływ stresu na relacje międzyludzkie	Wskazuje przykłady sytuacji konfliktowych wynikających z napięcia emocjonalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje koncepcję modelu 4C odporności psychicznej	Identyfikuje cztery komponenty modelu 4C (control, commitment, challenge, confidence) i ich znaczenie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik świadomie buduje odporność psychiczną	Wybiera poprawne przykłady zachowań świadczących o wysokiej samoświadomości emocjonalnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki rozwijania odporności psychicznej	Dobiera techniki (np. reframing, pozytywne myślenie, planowanie) do konkretnych sytuacji stresowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje konstruktywne reakcje na stres	Wybiera z listy zachowania sprzyjające radzeniu sobie ze stresem i odrzuca nieskuteczne strategie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje przykłady sytuacji, w których stres może motywować do działania (eustres)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki relaksacyjne i uważności wspierające odporność psychiczną	Dopasowuje odpowiednie techniki relaksacyjne (np. oddechowe, mindfulness) do opisanego problemu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje 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 (8 godzin zegarowych/1 dzień); - teoria 70 minut, praktyka 335 minut, walidacja 15 minut, przerwy 60 minut

1. Powitanie uczestników, przedstawienie celu i programu dnia

2. *Zrozumieć stres: - teoria i praktyka*

- Mechanizmy powstawania stresu i jego wpływ na zachowanie
- Typowe reakcje emocjonalne i fizjologiczne
- Stres a relacje międzyludzkie – konflikty, napięcia, komunikacja pod presją

1. Przerwa kawowa

2. *Odporność psychiczna – czym jest i jak ją rozwijać: - teoria i praktyka*

- Model 4C odporności psychicznej (control, commitment, challenge, confidence)
- Samoświadomość i regulacja emocji
- Techniki budowania odporności psychicznej w codziennych sytuacjach

5.Przerwa obiadowa

6. *Przyjaciel czy wróg - różne oblicza stresu - teoria i praktyka*

- Techniki radzenia sobie ze stresem oparta pracy z nastawieniem

7.Przerwa kawowa

8.*Strategie radzenia sobie ze stresem: - praktyka*

- Techniki relaksacyjne, oddechowe i uważności

9.Walidacja i zakończenie szkolenia

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

Zakończenie szkolenia i wręczenie certyfikatów.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Powitanie uczestników, przedstawienie celu i programu dnia	Zajęcia	Radosław Kucharek	11-06-2026	08:00	08:30	00:30
2 z 9 Zrozumieć stres	Zajęcia	Radosław Kucharek	11-06-2026	08:30	10:00	01:30
3 z 9 -	Przerwa	-	11-06-2026	10:00	10:15	00:15
4 z 9 2. Odporność psychiczna – czym jest i jak ją rozwijać	Zajęcia	Radosław Kucharek	11-06-2026	10:15	12:15	02:00
5 z 9 -	Przerwa	-	11-06-2026	12:15	12:45	00:30
6 z 9 Przyjaciel czy wróg - różne oblicza stresu	Zajęcia	Radosław Kucharek	11-06-2026	12:45	14:45	02:00
7 z 9 -	Przerwa	-	11-06-2026	14:45	15:00	00:15
8 z 9 Strategie radzenia sobie ze stresem	Zajęcia	Radosław Kucharek	11-06-2026	15:00	15:45	00:45
9 z 9 -	Walidacja	-	11-06-2026	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

Rodzaj godzin	Liczba godzin
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

Radosław Kucharek

Trener biznesu, psycholog. Od 2016 roku prowadzi z powodzeniem szkolenia z zakresu inteligencji emocjonalnej, obsługi klienta, współpracy jak i radzenia sobie ze stresem i emocjami. Odbiorcą jego szkoleń są osoby indywidualne jak i pracownicy przedsiębiorstwa i instytucji oraz przedsiębiorcy. Jego doświadczenie w tej tematyce to ponad 4000 godzin szkoleniowych a odbiorcami tych szkoleń są m. in. ZUS, Bricoman, MTP i wiele małych i średnich przedsiębiorstw.

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

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 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