



Zarządzanie stresem, dobrostanem i odpornością psychiczną w zarządzaniu - webinar

Numer usługi 2026/05/07/159753/3544326

332,10 PLN brutto
 270,00 PLN netto
 110,70 PLN brutto/h
 90,00 PLN netto/h
 154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

Grupa Szkoleniowa
 SOLBERG Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

532 oceny

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 03:00 h
- 📅 03.07.2026 do 03.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Identyfikatory projektów	Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, FELB.06.03-IZ.00-0003/24 ZIPH
Grupa docelowa usługi	<p>Dla menedżerów, kierowników i liderów, którzy zarządzają ludźmi w warunkach dużej odpowiedzialności, wysokiego tempa pracy, zmian, presji i przeciążenia informacyjnego.</p> <p>Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Małopolski Pociąg do Kariery – sezon 1 • Nowy start w Małopolsce z EURESem • Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe • Kierunek - Rozwój • Działanie 5.11 Kształcenie Ustawiczne • Bony rozwojowe dla pracodawców z województwa Łódzkiego • Zawodowa reaktywacja • Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój • Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe • NETBON 2 • Lubuskie Bony Rozwojowe <p>Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe</p>
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10

Data zakończenia rekrutacji

30-06-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

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

Szkolenie koncentruje się na najważniejszych wyzwaniach, z którymi dziś mierzy się kadra zarządzająca. Omawia źródła stresu w pracy menedżera, mechanizmy chronicznego przeciążenia, pierwsze sygnały emocjonalnego i poznawczego zmęczenia oraz ryzyko wypalenia zawodowego. Pokazuje również, jak zarządzać własną energią, jak ograniczać chaos komunikacyjny, jak budować higienę pracy cyfrowej i jak prowadzić zespół w sposób bardziej stabilny, uporządkowany i przewidywalny.

To nie jest szkolenie o tym,

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
identyfikuje najczęstsze źródła stresu i przeciążenia w pracy menedżera oraz zespołu.	o różni źródła stresu związane z presją wyniku, nadmiarem bodźców, nieustanną dostępnością oraz odpowiedzialnością menedżerską.	Test teoretyczny
charakteryzuje zasady budowania odporności psychicznej lidera w codziennej praktyce zarządczej.	opisuje działania wspierające jasność myślenia, decyzyjność oraz ograniczanie działania w trybie „na już”.	Test teoretyczny
wyjaśnia rolę menedżera jako stabilizatora zespołu.	opisuje działania wspierające odpowiedzialność zespołu oraz ograniczanie zbędnego napięcia w środowisku pracy.	Test teoretyczny

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

To trzygodzinna pigułka eksperckiej wiedzy online. Szkolenie ma formę intensywnego, konkretnego spotkania opartego na przekazie merytorycznym, omawianiu realnych sytuacji menedżerskich, najczęstszych błędów i sprawdzonych rozwiązań. Uczestnicy otrzymują wiedzę, przykłady i praktyczne wskazówki do wdrożenia od razu po szkoleniu.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych.

Usługa trwa:

- 3 h zegarowe

- 15 minut przerwy

- 2 x 10 min test wiedzy- walidacja

PROGRAM WEBINARU

PRETEST

MODUŁ 1. Stres w zarządzaniu dziś

Najczęstsze źródła przeciążenia menedżera i zespołu. Presja wyniku, nadmiar bodźców, nieustanna dostępność, emocjonalne koszty odpowiedzialności.

MODUŁ 2. Odporność psychiczna lidera w praktyce

Jak rozpoznawać sygnały przeciążenia. Jak nie wejść w tryb reaktywności, chaosu i zarządzania „na już”. Jak utrzymać większą jasność myślenia i decyzyjność.

MODUŁ 3. Well-being w zarządzaniu i higiena pracy cyfrowej

Jak ograniczać rozproszenie, porządkować komunikację, wzmacniać rytm pracy i zwiększać przewidywalność bez spadku efektywności.

MODUŁ 4. Menedżer jako stabilizator zespołu

Jak budować środowisko pracy, które wzmacnia odpowiedzialność i obniża zbędne napięcie. Jak wspierać ludzi bez wchodzenia w rolę terapeuty.

POSTTEST

Na koniec szkolenia odbędzie się test teoretyczny sprawdzający wiedzę z zakresu nabytych kompetencji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 5

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 -	Walidacja	-	03-07-2026	08:00	08:10	00:10
2 z 5 Stres w zarządzaniu dziś. Odporność psychiczna lidera w praktyce.	Zajęcia	Izabela Boratyńska	03-07-2026	08:10	09:20	01:10
3 z 5 -	Przerwa	-	03-07-2026	09:20	09:35	00:15
4 z 5 Well-being w zarządzaniu i higiena pracy cyfrowej. Menedżer jako stabilizator zespołu.	Zajęcia	Izabela Boratyńska	03-07-2026	09:35	10:50	01:15
5 z 5 -	Walidacja	-	03-07-2026	10:50	11:00	00:10

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	03:00
w tym suma godzin zajęć	02:25
w tym suma godzin walidacji	00:20
w tym suma przerw	00:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	03:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	332,10 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	270,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	03:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Izabela Boratyńska

Jest psychotraumatologiem, coachem kryzysowym i praktykiem biznesu. Ma ponad 35 lat doświadczenia pracy z ludźmi. Jej droga zawodowa w biznesie prowadziła od stanowiska specjalisty do funkcji dyrektora regionalnego, dlatego zna organizację nie tylko z teorii, lecz także z codziennej odpowiedzialności za ludzi, decyzje i wynik.

Od ponad 20 lat prowadzi szkolenia z komunikacji, zarządzania i przywództwa. Pracuje z menedżerami, którzy chcą prowadzić trudne rozmowy spokojnie, konkretnie i z szacunkiem do człowieka. Posiada 35 lat doświadczenia w biznesie, 20 lat prowadzenia szkoleń, 10 lat coachingu indywidualnego.

Łączy wiedzę z psychologii traumy, doświadczenie w coachingu kryzysowym oraz głębokie rozumienie realiów życia zawodowego. Pomaga budować kulturę komunikacji, w której trudne rozmowy stają się częścią dojrzałego zarządzania.

Specjalizacja :

- Psychotraumatolog
- Coach Kryzysowy
- Trener Relacji
- Trener Zarządzania Emocjami
- Trener TUS
- Coach ICI
- Konsultant i Trener Zarządzania

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiał podsumowujący, checklistę sygnałów przeciążenia i wypalenia, zestaw zasad higieny pracy cyfrowej oraz praktyczną kartę menedżera wspierającą zarządzanie stresem i energią zespołu. Materiały w formie pliku pdf.

Informacje dodatkowe

Szkolenia dofinansowane są zwolnione z podatku : usługa szkoleniowa mająca charakter usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, jest finansowana ze środków publicznych w co najmniej 70% - zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 poz. 1722) w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

FIRMY/ OSOBY NIE KORZYSTAJĄCE Z DOFINANSOWANIA OBJĘTE SĄ STAWKĄ VAT 23 %

Warunki techniczne

Forma zdalna usługi. Szkolenie odbywa się za pomocą platformy szkoleniowej

MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy)

2GB pamięci RAM (zalecane 4GB)

System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja)

Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)

Stale łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD)

Kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki.

Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć do szkolenia. 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 - do zakończenia szkolenia wg. harmonogramu szkolenia.

Prędkość połączenia można zweryfikować pod adresem: <https://www.speedtest.pl/>

Szkolenie będzie rejestrowane/ nagrywane w celu umożliwienia monitoringu i kontroli przez instytucję nadzorującą realizację usług z dofinansowaniem.

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie swojego wizerunku w wyżej wymienionych celach

Kontakt



Marzena Mrukwa

E-mail biuro@solberg-szkolenia.pl

Telefon (+48) 333 003 145