



Centrum Terapii i
Psychoedukacji
Dzieci i Dorosłych
Anna Pietrzykowska
Brak ocen dla tego dostawcy

Odporność psychiczna w praktyce – Kurs z praktycznych technik radzenia sobie ze stresem w warunkach długotrwałego obciążenia (kurs poziom 1)

Numer usługi 2026/05/10/206507/3549519

3 200,00 PLN brutto
3 200,00 PLN netto
200,00 PLN brutto/h
200,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

- 🗉 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 20.06.2026 do 21.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Osoby dorosłe doświadczające zwiększonego obciążenia emocjonalnego, wzmożonego wysiłku psychicznego, w pracy bądź życiu osobistym.

Adresatami usługi są osoby zainteresowane wzmocnieniem odporności psychicznej, dobrostanu niezależnie od grupy zawodowej, formy zatrudnienia czy poziomu doświadczenia zawodowego, oraz osoby zainteresowane świadomym i zrównoważonym funkcjonowaniem w środowisku pracy. Szczególnie wspomagające może być dla grup zawodowych jak:

Grupa docelowa usługi

- psycholodzy, terapeuci, studenci, interwentów kryzysowych
- pracowników służby zdrowia, oświaty i pomocy społecznej
- coachów, trenerów, HR
- osób pracujących pomocowo: lekarze, nauczyciele, mediatorzy, mentorzy,
- osób chcących rozwinąć kompetencje radzenia sobie z emocjami i stresem

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

18-06-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Odporność psychiczna w praktyce – Kurs z praktycznych technik radzenia sobie ze stresem w warunkach długotrwałego obciążenia (kurs poziom 1) - Kurs przygotowuje uczestnika do samodzielnego wzmacniania odporności psychicznej, poprzez dobór i zastosowanie narzędzi obniżających stres i wpływających na poprawę dobrostanu psychicznego w warunkach długotrwałego obciążenia emocjonalnego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Identyfikuje mechanizmy stresu oraz jego wpływ na funkcjonowanie psychiczne i fizyczne..	<ul style="list-style-type: none"> Wyjaśnia definicję dobrostanu psychicznego Definiuje stres i wskazuje jego objawy w obszarze ciała, emocji i myśli. 	Test teoretyczny
2. Rozpoznaje emocje oraz stosuje opis adekwatnej techniki ich regulacji.	<ul style="list-style-type: none"> Rozróżnia podstawowe emocje i ich funkcje. 	Test teoretyczny
	<ul style="list-style-type: none"> Dobiera technikę regulacji emocji w sytuacji ćwiczeniowej. Identyfikuje własne reakcje stresowe 	Obserwacja w warunkach symulowanych
3. Identyfikuje i analizuje nieadaptacyjne wzorce myślenia	<ul style="list-style-type: none"> Rozpoznaje zniekształcenia poznawcze. Określa alternatywne, bardziej adaptacyjne myśli w oparciu o analizę sytuacji. 	Test teoretyczny
4. Stosuje opis techniki regulacji napięcia psychofizycznego (oddechowe i uważnościowe).	<ul style="list-style-type: none"> Dobiera odpowiednią technikę do sytuacji stresowej. Wykonuje poprawnie opis wybranej techniki regulacyjnej. 	Obserwacja w warunkach symulowanych
5. Rozpoznaje i różnicuje strategie wzmacniania odporności psychicznej regulacji na co dzień.	<ul style="list-style-type: none"> Określa sposoby na codzienne wzmacnianie odporności psychicznej do własnych potrzeb. Identyfikuje czynniki wpływające na poczucie szczęścia 	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

MODUŁ 1

Dobrostan vs Stres

- Definicja dobrostanu
- Definicja stresu
- Skutki stresu
- Reakcje ciało, myśl, emocja
- Mapa własnego stresu

MODUŁ 2

Emocje

- Emocje główne
- Pozytywne intencje emocji
- Technika RTZ
- Stan Alfa – Neurodoświadczeniowa regulacja

MODUŁ 3

Myśli

- Trójkąt poznawczy
- Zdrowe myśli
- Zniekształcenia myśli
- Pisanie terapeutyczne
- Mantry, afirmacje, inkantacje
- 5 zmysłów
- Techniki przekierowania uwagi

MODUŁ 4

Oddech

- Integracja oddechem
- Techniki oddechowe
- Koherencja
- Jacobson
- Schultz

MODUŁ 5

Akceptacja

- Rozróżnianie faktów i subiektywnych interpretacji
- Technika ACT
- Strategie regulacji na co dzień
- 7 kroków by przestać się martwić
- Art terapie -Neurografia

MODUŁ 6

Walidacja

- Test teoretyczny
- Obserwacja w warunkach symulowanych

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 „Mechanizmy stresu i dobrostanu psychicznego – diagnoza własnych reakcji oraz identyfikacja źródeł obciążenia emocjonalnego”	Zajęcia	ANNA PIETRZYKOW SKA	20-06-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 14 -	Przerwa	-	20-06-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 14 „Rozpoznawanie emocji i ich funkcji oraz stosowanie technik regulacji emocjonalnej w sytuacjach obciążenia psychicznego”	Zajęcia	ANNA PIETRZYKOW SKA	20-06-2026	10:15	12:15	02:00
4 z 14 -	Przerwa	-	20-06-2026	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 14 „Identyfikacja i modyfikacja nieadaptacyjnych wzorców myślenia – trening poznawczy wspierający regulację emocji”	Zajęcia	ANNA PIETRZYKOW SKA	20-06-2026	13:00	14:30	01:30
6 z 14 -	Przerwa	-	20-06-2026	14:30	14:45	00:15
7 z 14 „Podstawy regulacji psychofizycznej – techniki oddechowe wspierające obniżenie napięcia i stabilizację układu nerwowego”	Zajęcia	ANNA PIETRZYKOW SKA	20-06-2026	14:45	16:00	01:15
8 z 14 „Zastosowanie zaawansowanych technik oddechowych i relaksacyjnych w redukcji stresu i przeciążenia psychicznego”	Zajęcia	ANNA PIETRZYKOW SKA	21-06-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 14 -	Przerwa	-	21-06-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 14 „Redukcja napięcia psychofizycznego oraz rozwijanie umiejętności rozróżniania faktów i interpretacji w sytuacjach trudnych”	Zajęcia	ANNA PIETRZYKOW SKA	21-06-2026	10:15	12:15	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 14 -	Przerwa	-	21-06-2026	12:15	13:00	00:45
12 z 14 „Budowanie odporności psychicznej w oparciu o podejście akceptacji i zaangażowania (ACT) oraz tworzenie indywidualnych strategii radzenia sobie ze stresem na co dzień”	Zajęcia	ANNA PIETRZYKOWSKA	21-06-2026	13:00	14:30	01:30
13 z 14 -	Przerwa	-	21-06-2026	14:30	14:45	00:15
14 z 14 -	Walidacja	-	21-06-2026	14:45	16:00	01:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:15
w tym suma godzin walidacji	01:15
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	

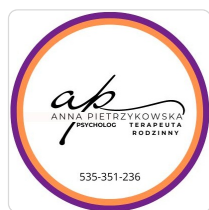
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ANNA PIETRZYKOWSKA

Anna Pietrzykowska – psycholog, trener kompetencji psychospołecznych.

Posiada ponad 5-letnie doświadczenie w pracy szkoleniowej i pomocowej. Absolwentka psychologii oraz pedagogiki. Ukończyła szkolenia specjalistyczne z zakresu komunikacji interpersonalnej, interwencji kryzysowej, radzenia sobie ze stresem oraz podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach (TSR).

Prowadzi szkolenia i warsztaty z zakresu:

- odporności psychicznej,
- radzenia sobie ze stresem,
- komunikacji interpersonalnej,
- regulacji emocji,
- kompetencji wspierających funkcjonowanie w sytuacjach obciążenia psychicznego.

Posiada doświadczenie w pracy z osobami dorosłymi oraz w prowadzeniu szkoleń rozwojowych i psychoedukacyjnych. Zrealizowała ponad 1000 godzin szkoleniowych w formie stacjonarnej i online.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po ukończeniu kursu Uczestnik otrzymuje:

- skrypt w pdf
- konspekty ćwiczeń
- ćwiczenia do dalszej pracy nad rozwijaniem umiejętności

Warunki uczestnictwa

Dostęp do Internetu i komputera,

Aktywny udział w zajęciach min 80% czasu.

Informacje dodatkowe

Dołączenie do kursu następuje poprzez kliknięcie w indywidualny stały link wysłany mailem do uczestnika projektu przed szkoleniem. Uczestnik szkolenia każdorazowo przed zajęciami grupowymi otrzymuje zaproszenie na spotkanie on-line.

Warunki techniczne

Szkolenie odbywa się za pomocą aplikacji ZOOM.

Minimalne wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2GB pamięci RAM (lub 4-rdzeniowy)

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

Przeglądarka internetowa GOOGLE Chrome, Mozilla,Firefox

Stale łącze internetowe o prędkości 1,5 mbps

kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki, (ZOOM współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami).Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do szkolenia

Kontakt



ANNA PIETRZYKOWSKA

E-mail annapietrzykowskacoach@wp.pl

Telefon (+48) 535 351 236