



Zarządzanie stresem menedżera · e-LEARNING Asynchroniczne szkolenie z nagraniami wideo, testami i końcową walidacją online

Numer usługi 2026/05/15/225068/3561702

2 337,00 PLN brutto

1 900,00 PLN netto

146,06 PLN brutto/h

118,75 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

MHIG SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 zdalna

🕒 16:00 h

📅 01.09.2026 do 01.09.2027

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	• Kadra kierownicza średniego i wyższego szczebla z nieregularnym harmonogramem • Lekarze pracujący na dyżurach i właściciele praktyk medycznych • Prawnicy i adwokaci z chronicznym przeciążeniem terminami • Pracownicy zespołów rozproszonych na różnych strefach czasowych • Specjaliści branży IT, fintech, finansów z pracą zdalną • Właściciele małych firm bez czasu na 2-dniowe szkolenia stacjonarne • HR Business Partnerzy chcący tanio przeszkolić wielu pracowników
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	100
Data zakończenia rekrutacji	31-08-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna
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

Zarządzanie stresem menadżera - po szkoleniu uczestnik: ► Rozpoznaje wczesne sygnały przeciążenia stresowego u siebie i u członków zespołu

- Stosuje techniki regulacji autonomicznej (oddech 6/min, kotwiczenie, mikropraktyki 3-minutowe)
- Diagnostuje stresory organizacyjne i indywidualne w swoim zespole
- Projektuje plan profilaktyki systemowej dla swojego zespołu

- ▶ Prowadzi rozmowę wspierającą z pracownikiem w przeciążeniu
- ▶ Decyduje o eskalacji do specjalistycznej pomocy (EAP, psycholog)

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA · Po szkoleniu uczestnik: ▶ Neurobiologia stresu – oś HPA, układ autonomiczny, ton wagalny, kortyzol, allostatic load ▶ Model JD-R (Job Demands-Resources) Demeroutiego i Bakker ▶ Trzy wymiary wypalenia zawodowego wg Maslach ▶ Teoria poliwalna Stephena Porges w kontekście liderskim ▶ Ewidencja naukowa technik regulacji autonomicznej (oddech rezonansowy, mindfulness) ▶ Profilaktyka wypalenia – czynniki ryzyka organizacyjne i indywidualne UMIEJĘTNOŚCI · Po szkoleniu uczestnik: ▶ Rozpoznaje wczesne sygnały przeciążenia stresowego u siebie i u członków zespołu ▶ Stosuje techniki regulacji autonomicznej (oddech 6/min, kotwiczenie, mikropraktyki 3-minutowe) ▶ Diagnostyka stresorów organizacyjnych i indywidualnych w swoim zespole ▶ Projektuje plan profilaktyki systemowej dla swojego zespołu ▶ Prowadzi rozmowę wspierającą z pracownikiem w przeciążeniu ▶ Decyduje o eskalacji do specjalistycznej pomocy (EAP, psycholog, psychiatra) KOMPETENCJE SPOŁECZNE · Po szkoleniu uczestnik: ▶ Wykazuje świadomość że stres zawodowy wymaga systemowego, a nie wyłącznie indywidualnego podejścia ▶ Modeluje destygmatyzację zdrowia psychicznego w zespole ▶ Dbą o własną higienę psychiczną jako element odpowiedzialności menedżerskiej	Walidacja dwuetapowa: (1) test końcowy online – 30 pytań zamkniętych, próg zaliczenia 70%, czas 45 minut, możliwość 1 powtórki; (2) 60-minutowe spotkanie walidacyjne online z trenerem – uczestnik prezentuje swój indywidualny plan rozwoju, omawia 2-3 konkretne przypadki z własnej praktyki menedżerskiej, otrzymuje feedback ze ustrukturyzowanej rubryki. Zaliczenie obu etapów uprawnia do otrzymania certyfikatu.	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

Moduł 1 · 1,5h wideo	Neurobiologia stresu – od ostrego do chronicznego
Moduł 2 · 1h wideo	Allostatic load i koszty zdrowotne chronicznego stresu
Moduł 3 · 1h wideo	Wypalenie zawodowe wg Maslach – 3 wymiary i wczesne sygnały
Moduł 4 · 1h wideo	Model JD-R – diagnostyka stresorów organizacyjnych
Moduł 5 · 1,5h wideo	Teoria poliwalgarna Porges w pracy menedżera
Moduł 6 · 1h wideo	Techniki regulacji autonomicznej – demonstracje i ćwiczenia
Moduł 7 · 1h wideo	Profilaktyka systemowa wypalenia w zespole
Moduł 8 · 1h wideo	Rozmowa z pracownikiem w przeciążeniu – analizy nagrań
Praca własna · 2-3h	Dziennik refleksji online, ćwiczenia, indywidualny plan rozwoju
Test końcowy · 1h	30 pytań zamkniętych online, próg 70%
Spotkanie walidacyjne · 1h	Online z trenerem (indywidualnie lub mini-grupa 2-4 osób)

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeżeli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 337,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	146,06 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,75 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Wysokiej jakości nagrania wideo HD z trenerem
- Prezentacje do pobrania w PDF z każdego modułu
- Ćwiczenia samodzielne z natychmiastową informacją zwrotną
- Dziennik refleksji online (każdy uczestnik prowadzi własny)
- Quizy walidacyjne po każdym module
- Test końcowy online (30 pytań, próg 70%)
- 60-minutowe spotkanie walidacyjne online z trenerem
- Dostęp do platformy psyvera.pl przez 6 miesięcy

Warunki techniczne

Komputer z dostępem do internetu, mikrofon i kamera (do spotkania walidacyjnego). Wymagana gotowość do samodzielnej, regularnej pracy z materiałami (zalecane: 2-3 godz. tygodniowo przez 6-8 tygodni).

Kontakt



PAULINA GARBACZ

E-mail centrumleczenianowytarg@gmail.com

Telefon (+48) 577 730 077