



AKADEMIA  
ROZWOJU I  
SUKCESU SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

## Dobrostan emocjonalny i zarządzanie stresem w środowisku pracy – praktyczne techniki wspierające odporność psychiczną i efektywność zawodową na poziomie podstawowym.

Numer usługi 2026/05/15/197350/3562788

- Usluga szkoleniowa
- zdalna w czasie rzeczywistym
- Zajęcia grupowe
- 16:00 h
- 01.06.2026 do 30.11.2026

4 480,00 PLN brutto  
4 480,00 PLN netto  
280,00 PLN brutto/h  
280,00 PLN netto/h  
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

### Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do:

- pracowników i specjalistów funkcjonujących w warunkach zwiększonego obciążenia zawodowego,
- osób chcących rozwijać podstawowe kompetencje związane z dobrostanem emocjonalnym i organizacją pracy,
- osób doświadczających przeciążenia, napięcia lub trudności w utrzymaniu równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym,
- liderów i osób zarządzających zespołami,
- osób chcących rozwijać umiejętności związane z komunikacją, stawianiem granic i ograniczaniem stresu zawodowego,
- osób zainteresowanych profilaktyką wypalenia zawodowego i wzmacnianiem odporności psychicznej,
- osób chcących poprawić efektywność zawodową poprzez lepsze zarządzanie energią i organizacją pracy.

### Minimalna liczba uczestników

6

### Maksymalna liczba uczestników

20

### 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

Celem usługi jest rozwój podstawowych kompetencji uczestników w zakresie rozpoznawania mechanizmów stresu, budowania dobrostanu emocjonalnego oraz stosowania praktycznych metod wspierających odporność psychiczną i efektywność zawodową. Uczestnicy rozwijają umiejętność organizacji pracy z uwzględnieniem zarządzania energią, komunikowania potrzeb i granic w sposób konstruktywny oraz stosowania technik ograniczających napięcie i przeciążenie emocjonalne w środowisku pracy.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje czynniki wpływające na stres i dobrostan emocjonalny	rozpoznaje źródła przeciążenia i napięcia w środowisku pracy	Wywiad ustrukturyzowany
Uczestnik stosuje podstawowe techniki samoregulacji napięcia	wykonuje ćwiczenia związane z oddechem, uważnością i redukcją napięcia	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik organizuje działania zawodowe z uwzględnieniem zarządzania energią	analizuje priorytety oraz identyfikuje działania obciążające	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik komunikuje potrzeby i granice w sposób konstruktywny	stosuje elementy komunikacji asertywnej podczas ćwiczeń praktycznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik opracowuje podstawowy plan wzmocnienia dobrostanu	przygotowuje indywidualne działania wspierające dobrostan psychiczny	Prezentacja Analiza dowodów i deklaracji

## Cel biznesowy

Celem biznesowym usługi jest zwiększenie efektywności funkcjonowania uczestników w środowisku zawodowym poprzez rozwój kompetencji związanych z zarządzaniem stresem, organizacją pracy, komunikacją oraz ograniczaniem przeciążenia zawodowego.

## Efekt usługi

Po zakończeniu usługi uczestnik stosuje podstawowe techniki wspierające dobrostan emocjonalny i organizację pracy, rozpoznaje czynniki wpływające na przeciążenie psychiczne oraz wykorzystuje praktyczne metody wspierające efektywność zawodową i komunikację interpersonalną.

Za kryteria osiągnięcia efektów usługi uznaje się sytuację, w której uczestnik:

- identyfikuje źródła stresu i przeciążenia,
- stosuje podstawowe techniki samoregulacji napięcia,
- organizuje działania zawodowe z uwzględnieniem zarządzania energią,
- komunikuje potrzeby i granice w sposób konstruktywny,
- opracowuje indywidualny plan wspierający dobrostan emocjonalny.

# Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Potwierdzenie osiągnięcia efektów następuje poprzez:

- obserwację pracy uczestników podczas ćwiczeń praktycznych,
- analizę przygotowanych działań i planów indywidualnych,
- dyskusję moderowaną,
- analizę dowodów i deklaracji,
- walidację końcową realizowaną po zakończeniu części edukacyjnej usługi.

## 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

### Informacje organizacyjne:

Usługa realizowana jest w wymiarze 16 godzin zegarowych, w tym:

- **12 godzin zajęć merytorycznych,**
- **2 godziny walidacji końcowej,**
- **2 godziny przerw organizacyjnych.**

Przerwy są wliczone do czasu oraz ceny usługi i zostaną ujęte w harmonogramie usługi.

Szczegółowy harmonogram zajęć zostanie uzupełniony i zaktualizowany w systemie BUR najpóźniej na 6 dni przed rozpoczęciem usługi, zgodnie z obowiązującymi wymaganiami BUR.

Usługa realizowana jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym z wykorzystaniem narzędzi umożliwiających dwustronną komunikację audio-video.

Usługa ma charakter szkoleniowo-warsztatowy i obejmuje:

- ćwiczenia praktyczne,
- analizę przypadków,
- pracę indywidualną i grupową,
- dyskusje moderowane,
- trening podstawowych technik wspierających dobrostan psychiczny i organizację pracy.

Ćwiczenia realizowane są zarówno indywidualnie, jak i grupowo, co umożliwia aktywny udział uczestników również przy większej liczbie osób uczestniczących w usłudze.

Metody wskazane w tabeli efektów uczenia się stanowią metody bieżącej weryfikacji postępów uczestników podczas zajęć. Końcowe potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się następuje wyłącznie w ramach odrębnej walidacji końcowej realizowanej po zakończeniu części edukacyjnej usługi.

Walidacja końcowa efektów uczenia się odbywa się wyłącznie po zakończeniu części edukacyjnej.

## **PROGRAM USŁUGI**

### **Mechanizmy stresu, zarządzanie energią i samoregulacja (7h)**

#### **Zakres tematyczny:**

- identyfikacja źródeł stresu i przeciążenia zawodowego,
- mechanizmy stresu i funkcjonowanie układu nerwowego,
- wpływ stresu na efektywność zawodową i dobrostan psychiczny,
- różnica pomiędzy zarządzaniem czasem a zarządzaniem energią,
- analiza działań obniżających efektywność zawodową,
- podstawowe techniki samoregulacji napięcia,
- trening uważności i techniki oddechowe wspierające koncentrację.

#### **Działania uczestnika:**

Uczestnicy analizują źródła przeciążenia zawodowego, wykonują ćwiczenia związane z organizacją energii i priorytetów oraz stosują podstawowe techniki wspierające redukcję napięcia i poprawę koncentracji.

### **Komunikacja, granice i budowanie dobrostanu w środowisku pracy (5h)**

#### **Zakres tematyczny:**

- komunikacja empatyczna i asertywna,
- stawianie granic w środowisku zawodowym,
- udzielanie informacji zwrotnej,
- metody ustalania priorytetów,
- eliminowanie multitaskingu,
- budowanie nawyków wspierających efektywność psychofizyczną w pracy,
- opracowanie indywidualnego planu wspierającego równowagę zawodową

#### **Działania uczestnika:**

Uczestnicy realizują ćwiczenia związane z komunikacją i asertywnością, analizują własne schematy organizacji pracy oraz opracowują indywidualne działania wspierające dobrostan psychiczny i efektywność zawodową.

## **WALIDACJA KOŃCOWA (2h)**

**Walidacja realizowana jest po zakończeniu części edukacyjnej usługi i stanowi odrębny etap procesu.**

#### **Forma walidacji:**

- zadanie praktyczne,
- analiza przygotowanego planu dobrostanu,
- obserwacja uczestnika podczas ćwiczeń,
- test wiedzy online z automatycznie generowanym wynikiem.

#### **Kryteria oceny:**

#### **Ocena uwzględnia:**

- poprawność identyfikacji źródeł stresu,
- adekwatność proponowanych działań wspierających dobrostan,
- poprawność zastosowania technik samoregulacji,
- umiejętność organizacji działań zawodowych z uwzględnieniem zarządzania energią,
- poprawność komunikacji i wyznaczania granic.

### Warunkiem przystąpienia do walidacji:

- udział w minimum 80% zajęć merytorycznych,
- aktywny udział w ćwiczeniach praktycznych,
- obecność online umożliwiającą weryfikację uczestnictwa.

### Warunki zaliczenia:

- aktywny udział w ćwiczeniach praktycznych,
- poprawne wykonanie zadania praktycznego,
- przygotowanie indywidualnego planu dobrostanu,
- uzyskanie minimum 70% poprawnych odpowiedzi w teście końcowym.

### Sposób przeprowadzenia

Walidacja realizowana jest online w czasie rzeczywistym z wykorzystaniem platformy komunikacji zdalnej umożliwiającej:

- kontakt audio-video,
- współdzielenie ekranu,
- pracę indywidualną uczestników,
- omówienie wybranych rezultatów pracy uczestników.

Walidacja przeprowadzana jest przez osobę nie uczestniczącą w procesie szkoleniowym, posiadającą doświadczenie w ocenie efektów uczenia się oraz projektowaniu usług rozwojowych, co zapewnia rozdzielanie procesu kształcenia od procesu walidacji oraz obiektywizm oceny.

### Opis celu i charakteru usługi:

Usługa ma charakter podstawowej usługi rozwojowej realizowanej w formie zdalnej w czasie rzeczywistym. Jej celem jest rozwój kompetencji związanych z budowaniem równowagi zawodowej, ograniczeniem stresu zawodowego oraz organizacją pracy wspierającą efektywność i równowagę psychiczną. Podczas usługi uczestnicy rozwijają podstawowe umiejętności związane z rozpoznawaniem mechanizmów stresu, komunikacją asertywną, zarządzaniem energią oraz stosowaniem praktycznych technik wspierających samoregulację napięcia i odporność psychiczną w środowisku zawodowym. Usługa ma charakter szkoleniowo-warsztatowy i obejmuje ćwiczenia praktyczne, analizę przypadków, pracę indywidualną i grupową oraz opracowanie indywidualnych działań wspierających dobrostan emocjonalny.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 12</b> Mechanizmy stresu i przeciążenia zawodowego	Zajęcia	Angelika Anna Chodorowska	20-06-2026	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 12</b> -	Przerwa	-	20-06-2026	11:00	11:15	00:15
<b>3 z 12</b> Zarządzanie energią i organizacja działań zawodowych	Zajęcia	Angelika Anna Chodorowska	20-06-2026	11:15	13:15	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 12 -	Przerwa	-	20-06-2026	13:15	14:00	00:45
5 z 12 Techniki wspierające koncentrację i samoregulację	Zajęcia	Angelika Anna Chodorowska	20-06-2026	14:00	16:00	02:00
6 z 12 Ćwiczenia praktyczne i analiza sytuacji zawodowych	Zajęcia	Angelika Anna Chodorowska	20-06-2026	16:00	17:00	01:00
7 z 12 Komunikacja empatyczna i asertywność	Zajęcia	Angelika Anna Chodorowska	21-06-2026	09:00	11:00	02:00
8 z 12 -	Przerwa	-	21-06-2026	11:00	11:15	00:15
9 z 12 Budowanie dobrostanu i organizacja pracy	Zajęcia	Angelika Anna Chodorowska	21-06-2026	11:15	12:45	01:30
10 z 12 -	Przerwa	-	21-06-2026	12:45	13:30	00:45
11 z 12 Opracowanie indywidualnego planu dobrostanu	Zajęcia	Angelika Anna Chodorowska	21-06-2026	13:30	15:00	01:30
12 z 12 -	Walidacja	-	21-06-2026	15:00	17:00	02:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:00
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	02:00

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Suma godzin dydaktycznych bez przerw

18:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	4 480,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	4 480,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	280,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	280,00 PLN

### Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Angelika Anna Chodorowska

Psycholog, trenerka oraz osoba realizująca działania szkoleniowe i rozwojowe związane z organizacją procesu uczenia osób dorosłych, komunikacją oraz wspieraniem rozwoju kompetencji interpersonalnych. Posiada doświadczenie w prowadzeniu warsztatów, szkoleń i działań psychoedukacyjnych realizowanych w formule indywidualnej oraz grupowej, zarówno stacjonarnie, jak i zdalnie.

Specjalizuje się w obszarze komunikacji, pracy z grupą, wspierania uczestników w procesie rozwojowym oraz organizacji działań edukacyjnych i rozwojowych. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń wdrożeniowych, moderowaniu aktywności uczestników oraz przygotowywaniu materiałów szkoleniowych i działań wspierających rozwój kompetencji zawodowych.

W swojej pracy wykorzystuje praktyczne metody wspierające aktywność uczestników, elementy

psychoedukacji oraz rozwiązania wspierające efektywną komunikację i organizację procesu uczenia osób dorosłych. Systematycznie rozwija kompetencje związane z diagnozą psychologiczną, interwencją kryzysową, organizacją działań rozwojowych oraz wykorzystaniem nowoczesnych metod edukacyjnych i narzędzi cyfrowych wspierających pracę z uczestnikami usług rozwojowych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- materiały szkoleniowe w formie elektronicznej,
- prezentacje omawiane podczas zajęć,
- przykłady i ćwiczenia wykorzystywane podczas zajęć,
- instrukcje dotyczące realizowanych ćwiczeń praktycznych.

### Warunki uczestnictwa

- Ukończone 18 lat
- Dostęp do Internetu
- Komputer lub laptop; tablet lub smartfon wyłącznie pod warunkiem możliwości aktywnego udziału w ćwiczeniach
- Podstawowa umiejętność obsługi komputera

Aktywny udział uczestnika w usłudze wymaga obecności online z wykorzystaniem kamery i mikrofonu podczas zajęć oraz walidacji końcowej.

### Informacje dodatkowe

- Wyniki walidacji dokumentowane są w arkuszu oceny zawierającym kryteria weryfikacji efektów uczenia się
- Zajęcia prowadzone są w czasie rzeczywistym z aktywnym udziałem uczestnika
- Wsparcie trenera w trakcie szkolenia
- Usługa realizowana jest zgodnie z obowiązującymi przepisami o ochronie danych osobowych (RODO). Wszystkie dane uczestników są gromadzone, przetwarzane i przechowywane zgodnie z polityką prywatności oraz regulacjami prawnymi dotyczącymi ochrony danych osobowych.

## Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze zdalnej w czasie rzeczywistym:

#### Platforma komunikacyjna:

Usługa realizowana jest z wykorzystaniem aplikacji Google Meet, umożliwiającej interakcję w czasie rzeczywistym (audio, wideo, czat, współdzielenie ekranu).

#### Minimalne wymagania sprzętowe:

- komputer lub laptop; tablet lub smartfon wyłącznie pod warunkiem możliwości aktywnego udziału w ćwiczeniach, pracy z dokumentami i narzędziami online
- głośniki lub słuchawki
- mikrofon
- kamera internetowa (wbudowana lub zewnętrzna – wymagana do aktywnego udziału w zajęciach)

#### Minimalne wymagania dotyczące łącza internetowego:

- Stabilne połączenie internetowe: szerokopasmowe (kablowe, światłowodowe) lub mobilne (minimum w standardzie 3G/4G/LTE).
- rekomendowane: stałe łącze zapewniające płynne połączenie audio-video

**Dodatkowe wymagania organizacyjne:**

- uczestnik zobowiązany jest do korzystania z kamery i mikrofonu podczas zajęć
- uczestnik powinien zapewnić warunki umożliwiające aktywny udział (ciche otoczenie, brak zakłóceń)
- zaleca się korzystanie ze słuchawek dla poprawy jakości komunikacji

## Kontakt



**Krzysztof Pietkiewicz**

**E-mail** [krzysztof.pietkiewicz33@gmail.com](mailto:krzysztof.pietkiewicz33@gmail.com)

**Telefon** (+48) 728 942 136