



MHIG SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Zarządzanie stresem i odporność psychiczna menedżera. Neurobiologia stresu w praktyce zarządzania zespołem.

Numer usługi 2026/05/29/225068/3595986

📍 Kraków

🏢 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 01.09.2026 do 01.09.2027

1 845,00 PLN brutto

1 500,00 PLN netto

115,31 PLN brutto/h

93,75 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Kadra kierownicza średniego i wyższego szczebla. Liderzy zespołów, brygadziści, kierownicy zmianowi, właściciele firm i przedsiębiorcy. Specjaliści HRprojektujący programy wellbeing.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	31-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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

Rozwinięcie u uczestników kompetencji rozpoznawania stresu w sobie i w zespole, regulacji własnego pobudzenia autonomicznego oraz projektowania interwencji menedżerskich zmniejszających poziom przewlekłego stresu w podległym zespole. Po szkoleniu uczestnik potrafi diagnozować poziom stresu metodami opartymi na dowodach, stosować techniki regulacji autonomicznej w sytuacjach pod presją oraz wprowadzać systemowe zmiany w organizacji pracy zespołu redukujące czynniki stresogenne.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA · Po szkoleniu uczestnik: ► Wyjaśnia neurobiologiczne mechanizmy reakcji stresowej (oś HPA, układ współczulny i przywspółczulny, teoria poliwalgalna) ► Rozróżnia stres ostry, epizodyczny ostry i przewlekły wraz z ich konsekwencjami zdrowotnymi i organizacyjnymi ► Omawia model obciążenia allostatycznego i czynniki ryzyka wypalenia zawodowego u menedżera ► Wymienia ewidencjonowane naukowo techniki redukcji stresu (oddechowe, behawioralne, poznawcze) UMIEJĘTNOŚCI · Po szkoleniu uczestnik: ► Diagnostuje poziom stresu w zespole z wykorzystaniem ustrukturyzowanych narzędzi (kwestionariusze, obserwacja zachowań) ► Stosuje techniki regulacji autonomicznej w sytuacji presji (oddech rezonansowy, koherencja oddechowo-sercowa) ► Identyfikuje organizacyjne czynniki stresogenne i projektuje konkretne interwencje minimalizujące ich wpływ ► Prowadzi rozmowy z pracownikiem wykazującym objawy przeciążenia stresowego ► Buduje indywidualny plan zarządzania własną energią i odpornością psychiczną KOMPETENCJE SPOŁECZNE · Po szkoleniu uczestnik: ► Modeluje postawę odpowiedzialnego dbania o zdrowie psychiczne własne i zespołu ► Wykazuje gotowość do otwartej komunikacji o stresie jako temacie nieobciążonym stygmatem	Test wiedzy (20 pytań zamkniętych, próg zaliczenia 70%) + obserwacja praktycznych umiejętności w warunkach symulowanych (rozmowa z pracownikiem w stresie). Walidację prowadzi osoba inna niż osoba prowadząca kształcenie.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Dzień 1 · 9:00–10:30	Czym jest stres – od fizjologii do organizacji. Reakcja walki–ucieczki, oś HPA, allostaza
Dzień 1 · 10:45–12:15	Diagnoza: jak rozpoznać stres u siebie i w zespole. Markery behawioralne, narzędzia kwestionariuszowe
Dzień 1 · 13:00–14:30	Teoria poliwalgalna w praktyce zarządzania. Trzy stany autonomiczne i ich obserwowalne korelaty
Dzień 1 · 14:45–17:00	Warsztat: techniki regulacji autonomicznej – oddech rezonansowy, koherencja, mikrointerwencje w ciągu dnia pracy
Dzień 2 · 9:00–10:30	Stres organizacyjny – model JD-R (Job Demands–Resources), czynniki obciążające i zasoby
Dzień 2 · 10:45–12:15	Warsztat: audyt stresorów we własnym zespole – analiza i plan działania
Dzień 2 · 13:00–14:30	Rozmowa z pracownikiem w przeciążeniu – protokół, ćwiczenia w parach
Dzień 2 · 14:45–16:30	Indywidualny plan odporności menedżera. Mapa zasobów, rutyny, system wczesnego ostrzegania
Dzień 2 · 16:30–17:00	Walidacja efektów uczenia się i podsumowanie

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	01-09-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 7 -	Przerwa	-	01-09-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 7 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	01-09-2026	14:00	17:00	03:00
4 z 7 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	02-09-2026	09:00	13:00	04:00
5 z 7 -	Przerwa	-	02-09-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 7 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	02-09-2026	14:00	16:30	02:30
7 z 7 -	Walidacja	-	02-09-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

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, jeśli 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	1 845,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	115,31 PLN
Koszt osobogodziny netto	93,75 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Bodziony

Psycholog Biznesu. Psychotraumatolog Specjalistka terapii traumy i uzależnień behawioralnych. Specjalistka terapii Biofeedback, tDCS, szkoleniowiec Doświadczenie zawodowe: Sektor biznesowy Konsultacje dla korporacji z listy Fortune 500 Rozwój programów wellbeingowych dla startupów technologicznych Szkolenia menedżerów w zakresie zarządzania stresem pourazowym zespołów Placówki terapeutyczne Terapeuta w ośrodkach leczenia uzależnień behawioralnych (m.in. "Nowa Ścieżka",

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

MATERIAŁY DLA UCZESTNIKA

- Skrypt szkoleniowy z literaturą naukową (PDF, ok. 80 stron)
- Zestaw narzędzi diagnostycznych (kwestionariusze stresu, mapa stresorów)
- Karta indywidualnego planu odporności (do dalszej pracy)
- Dostęp do platformy psyvera.pl z nagraniami i materiałami uzupełniającymi (90 dni)
- Certyfikat ukończenia szkolenia po pomyślnej walidacji

Adres

al. Juliusza Słowackiego 40/1

30-018 Kraków

woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



DANIEL WULCZYŃSKI

E-mail biuro@centrum-leczenia.pl

Telefon (+48) 183 070 111