



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 2026/05/29/225068/3596698

🏠 Usługa szkoleniowa
💻 zdalna
🕒 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	30-08-2026
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

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.	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 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

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

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

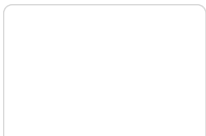
MATERIAŁY DLA UCZESTNIKA

- 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

Warunki techniczne

Komputer z dostępem do internetu

Kontakt



DANIEL WULCZYŃSKI
E-mail biuro@centrum-leczenia.pl



Telefon (+48) 183 070 111