



## Dobrostan emocjonalny i zarządzanie stresem w środowisku pracy – praktyczne narzędzia wspierające odporność psychiczną i efektywność zawodową

Numer usługi 2026/06/02/197350/3604191

2 880,00 PLN brutto  
2 880,00 PLN netto  
180,00 PLN brutto/h  
180,00 PLN netto/h  
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA  
ROZWOJU I  
SUKCESU SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 14.07.2026 do 15.07.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

### Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do:

- pracowników i specjalistów chcących rozwijać kompetencje związane z dobrostanem emocjonalnym,
- osób funkcjonujących w warunkach stresu i presji czasu,
- osób chcących lepiej radzić sobie z napięciem zawodowym,
- osób zainteresowanych rozwijaniem odporności psychicznej,
- osób chcących poprawić organizację pracy i równowagę pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym,
- osób odpowiedzialnych za współpracę i komunikację w środowisku zawodowym,
- osób chcących zwiększyć efektywność zawodową poprzez świadome zarządzanie energią i emocjami.

### 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 budowania dobrostanu emocjonalnego, zarządzania stresem oraz świadomego wspierania własnej efektywności zawodowej. Uczestnicy poznają podstawowe mechanizmy stresu, uczą się rozpoznawania źródeł napięcia, wykorzystują techniki wspierające regulację emocji oraz poznają narzędzia wspierające odporność psychiczną, regenerację i równowagę zawodową.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje podstawowe źródła stresu w środowisku zawodowym	identyfikuje czynniki wpływające na poziom napięcia i obciążenia zawodowego	Wywiad ustrukturyzowany
Uczestnik analizuje wpływ stresu na funkcjonowanie zawodowe	wskazuje konsekwencje stresu dla efektywności i komunikacji	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik wykorzystuje podstawowe techniki regulacji emocji	stosuje wybrane techniki ograniczające napięcie emocjonalne	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje działania wspierające odporność psychiczną	dobiera rozwiązania wspierające funkcjonowanie w sytuacjach wymagających	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik identyfikuje działania wspierające zarządzanie energią	wskazuje czynniki wpływające na poziom energii i zaangażowania	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik wykorzystuje podstawowe zasady komunikacji wspierającej dobrostan	stosuje zasady komunikacji ograniczającej napięcia interpersonalne	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik planuje działania wspierające regenerację i równowagę zawodową	przygotowuje plan działań wspierających dobrostan zawodowy	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik opracowuje indywidualny plan wspierania dobrostanu emocjonalnego	przedstawia propozycję działań wspierających własną efektywność zawodową	Prezentacja

## Cel biznesowy

Celem biznesowym usługi jest zwiększenie efektywności funkcjonowania uczestników w środowisku zawodowym poprzez rozwój kompetencji związanych z zarządzaniem stresem, wspieraniem dobrostanu emocjonalnego, komunikacją interpersonalną oraz świadomym zarządzaniem energią i regeneracją.

## Efekt usługi

Po zakończeniu usługi uczestnik wykorzystuje podstawowe narzędzia wspierające dobrostan emocjonalny, ograniczanie skutków stresu oraz poprawę organizacji własnej pracy.

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

- identyfikuje źródła stresu zawodowego,
- stosuje podstawowe techniki regulacji emocji,
- wykorzystuje działania wspierające odporność psychiczną,

- planuje działania wspierające regenerację,
- wykorzystuje zasady komunikacji wspierającej dobrostan,
- opracowuje indywidualny plan wspierający dobrostan zawodowy.

## Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Potwierdzenie osiągnięcia efektów następuje poprzez:

- obserwację pracy uczestników podczas ćwiczeń praktycznych,
- analizę przygotowanych działań i planów indywidualnych,
- analizę sytuacji zawodowych,
- dyskusję moderowaną,
- analizę dowodów i deklaracji.

# 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

## OPIS I CHARAKTER USŁUGI

Usługa ma charakter podstawowej usługi rozwojowej realizowanej w formule zdalnej w czasie rzeczywistym. Zakres usługi obejmuje rozwój kompetencji związanych z dobrostanem emocjonalnym, zarządzaniem stresem, odpornością psychiczną oraz organizacją pracy wspierającą efektywność zawodową. Uczestnicy poznają podstawowe mechanizmy stresu, uczą się rozpoznawania źródeł napięcia, wykorzystują techniki wspierające regulację emocji oraz poznają narzędzia wspierające regenerację i równowagę zawodową.

Usługa realizowana jest w formule warsztatowej i zakłada aktywny udział uczestników podczas ćwiczeń praktycznych, analiz sytuacji zawodowych, pracy indywidualnej i grupowej oraz opracowywania własnych działań wspierających dobrostan zawodowy.

## INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Usługa realizowana jest w wymiarze:

- 12 godzin zajęć merytorycznych,
- 2 godziny walidacji końcowej,

- 2 godziny przerw organizacyjnych.

Łącznie: 16 godzin zegarowych

Usługa realizowana jest z wykorzystaniem:

- ćwiczeń praktycznych,
- autodiagnozy,
- analizy sytuacji zawodowych,
- pracy indywidualnej i grupowej,
- dyskusji moderowanych,
- ćwiczeń wspierających regulację emocji,
- ćwiczeń związanych z zarządzaniem energią,
- opracowania indywidualnych działań wspierających dobrostan zawodowy.

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

Przedstawiony harmonogram ma charakter poglądowy i może zostać doprecyzowany przed rozpoczęciem usługi.

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

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

Usługa realizowana jest z wykorzystaniem metod aktywizujących uczestników.

#### **Informacja dotycząca metod weryfikacji efektów uczenia się:**

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

## **RAMOWY PROGRAM USŁUGI**

### **DZIEŃ 1**

#### **Dobrostan emocjonalny, stres i zarządzanie energią (7h)**

- dobrostan emocjonalny i jego znaczenie w środowisku zawodowym,
- podstawowe mechanizmy stresu i ich wpływ na funkcjonowanie człowieka,
- identyfikacja indywidualnych źródeł stresu,
- wpływ stresu na komunikację, koncentrację i efektywność zawodową,
- podstawy zarządzania energią w pracy,
- czynniki wspierające i obniżające poziom energii,
- autodiagnoza dobrostanu i poziomu obciążenia psychofizycznego.

### **DZIEŃ 2**

#### **Odporność psychiczna, regulacja emocji i walidacja końcowa (5h zajęć + 2h walidacji)**

#### **Część edukacyjna**

- odporność psychiczna i jej znaczenie w środowisku zawodowym,
- podstawowe techniki regulacji emocji,
- komunikacja wspierająca dobrostan i ograniczanie napięć,
- regeneracja i równowaga zawodowa,
- opracowanie indywidualnego planu wspierającego dobrostan zawodowy.

#### **WALIDACJA KOŃCOWA (2h)**

Walidacja realizowana jest po zakończeniu części edukacyjnej usługi i stanowi odrębny etap procesu. Jej celem jest potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla usługi w zakresie dobrostanu emocjonalnego, zarządzania stresem, odporności psychicznej oraz wspierania efektywności zawodowej.

## Formy walidacji

- analiza przypadku,
- zadanie praktyczne,
- prezentacja indywidualnego planu wspierającego dobrostan zawodowy,
- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

## Kryteria oceny

- poprawność identyfikacji źródeł stresu zawodowego,
- adekwatność doboru działań wspierających odporność psychiczną,
- poprawność wykorzystania podstawowych technik regulacji emocji,
- umiejętność planowania działań wspierających regenerację i zarządzanie energią,
- poprawność opracowania indywidualnego planu dobrostanu zawodowego,
- umiejętność wykorzystania zasad komunikacji wspierającej dobrostan.

## Warunki zaliczenia

- udział w minimum 80% zajęć,
- aktywny udział w ćwiczeniach praktycznych,
- uzyskanie minimum 70% punktów z testu końcowego,
- poprawne wykonanie zadania praktycznego.

## 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.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span>1 z 14</span> Dobrostan emocjonalny i jego znaczenie w środowisku zawodowym	Zajęcia	Angelika Anna Chodorowska	14-07-2026	09:00	10:30	01:30
<span>2 z 14</span> -	Przerwa	-	14-07-2026	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 14</b> Podstawowe mechanizmy stresu i ich wpływ na funkcjonowanie człowieka	Zajęcia	Angelika Anna Chodorowska	14-07-2026	11:00	12:30	01:30
<b>4 z 14</b> -	Przerwa	-	14-07-2026	12:30	13:00	00:30
<b>5 z 14</b> Identyfikacja indywidualnych źródeł stresu oraz wpływ stresu na komunikację, koncentrację i efektywność zawodową	Zajęcia	Angelika Anna Chodorowska	14-07-2026	13:00	14:15	01:15
<b>6 z 14</b> Podstawy zarządzania energią w pracy	Zajęcia	Angelika Anna Chodorowska	14-07-2026	14:15	15:30	01:15
<b>7 z 14</b> Czynniki wspierające i obniżające poziom energii oraz autodiagnoza dobrostanu i poziomu obciążenia psychofizycznego	Zajęcia	Angelika Anna Chodorowska	14-07-2026	15:30	17:00	01:30
<b>8 z 14</b> Odporność psychiczna i jej znaczenie w środowisku zawodowym	Zajęcia	Angelika Anna Chodorowska	15-07-2026	09:00	10:30	01:30
<b>9 z 14</b> -	Przerwa	-	15-07-2026	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 14</b> Podstawowe techniki regulacji emocji	Zajęcia	Angelika Anna Chodorowska	15-07-2026	11:00	12:30	01:30
<b>11 z 14</b> -	Przerwa	-	15-07-2026	12:30	13:00	00:30
<b>12 z 14</b> Komunikacja wspierająca dobrostan i ograniczanie napięć	Zajęcia	Angelika Anna Chodorowska	15-07-2026	13:00	14:00	01:00
<b>13 z 14</b> Regeneracja i równowaga zawodowa oraz opracowanie indywidualnego planu wspierającego o dobrostan zawodowy	Zajęcia	Angelika Anna Chodorowska	15-07-2026	14:00	15:00	01:00
<b>14 z 14</b> -	Walidacja	-	15-07-2026	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
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

**Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto** 2 880,00 PLN

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT

**Koszt przypadający na 1 uczestnika netto** 2 880,00 PLN

**Koszt osobogodziny brutto** 180,00 PLN

**Koszt osobogodziny netto** 180,00 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 ze wspieraniem rozwoju psychologicznego, komunikacją, 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,
- arkusze autodiagnozy,
- zestaw ćwiczeń praktycznych,

- materiały dotyczące zarządzania stresem i energią,
- narzędzia wspierające odporność psychiczną,
- checklistę dobrostanu zawodowego,
- materiały podsumowujące,
- wzór indywidualnego planu wspierającego dobrostan zawodowy.

## 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
- Wcześniejsza wiedza z zakresu dobrostanu emocjonalnego i zarządzania stresem nie jest wymagana
- 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
- Uczestnik dostanie Certyfikat ukończenia szkolenia
- 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).

## 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