



## Zarządzanie stresem i regulacja emocji jako element efektywności pracy i zrównoważonego rozwoju - szkolenie prowadzące do kwalifikacji

Numer usługi 2026/06/04/131563/3608899

5 250,00 PLN brutto  
 4 268,29 PLN netto  
 328,13 PLN brutto/h  
 266,77 PLN netto/h  
 166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

K2 CENTRUM  
 SZKOLENIOWO  
 KONSULTINGOWE  
 SPÓŁKA Z  
 OGRANICZONĄ  
 ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
 CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

216 ocen

- 📍 Sosnowiec
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👤 Zajęcia indywidualne
- 🕒 16:00 h
- 📅 06.08.2026 do 14.08.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa skierowana jest do osób pracujących w środowiskach o podwyższonym poziomie stresu i odpowiedzialności, w szczególności do pracowników oraz kadry zarządzającej organizacji realizujących zadania wymagające precyzji, ciągłości procesów i efektywnego wykorzystania zasobów.

Szkolenie dedykowane jest osobom zaangażowanym w projekty środowiskowe, energetyczne, administracyjne i projektowe, które chcą rozwijać umiejętności zarządzania stresem, regulacji emocji oraz świadomego reagowania w sytuacjach przeciążenia, w celu poprawy jakości współpracy, efektywności pracy i wspierania zrównoważonego rozwoju organizacji.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

1

### Data zakończenia rekrutacji

05-08-2026

### Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną 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 przygotowanie uczestników do samodzielnego działania w środowisku pracy poprzez uzyskanie kwalifikacji w zakresie rozpoznawania stresu i przeciążenia, regulacji emocji oraz zarządzania energią psychiczną. Po zakończeniu szkolenia uczestnik będzie przygotowany do stosowania technik regulacji emocji, planowania mikro-przerw, zarządzania energią oraz prowadzenia komunikacji ograniczającej konflikty i straty zasobowe.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy powstawania stresu i przeciążenia w środowisku pracy wymagającym precyzji i efektywności zasobowej	Opisuje związki między stresem a błędami i stratami zasobowymi w zadaniach zawodowych	Test teoretyczny
Uzasadnia konsekwencje niekontrolowanego stresu i emocji dla efektywności procesów oraz zrównoważonego rozwoju organizacji	Wyjaśnia, jak impulsywne reakcje wpływają na czas, energię i zasoby	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady higieny psychicznej, mikro-przerw i zarządzania energią w pracy	Opisuje sposoby planowania przerw i zarządzania energią w pracy	Test teoretyczny
Definiuje rolę wyznaczania granic w pracy zespołowej dla stabilności procesów	Wymienia przykłady konsekwencji braku granic w pracy zespołowej	Test teoretyczny
Rozpoznaje własne sygnały przeciążenia i stosuje techniki regulacji emocji w pracy	Przedstawia indywidualny plan reagowania w sytuacjach stresowych z przykładami zastosowania w pracy	Analiza dowodów i deklaracji
Wyznacza i komunikuje granice psychologiczne w zespole, ograniczając przeciążenie i konflikty	Opisuje sytuacje zastosowania granic w praktyce oraz ich efekty	Analiza dowodów i deklaracji
Kontroluje reakcje emocjonalne w kontaktach z klientami i współpracownikami, zmniejszając ryzyko konfliktów	Opisuje zastosowane strategie kontroli emocji w codziennej pracy	Analiza dowodów i deklaracji
Przyczynia się do stabilności procesów w organizacji, uwzględniając efektywność energetyczną i zasobooszczędność	Przedstawia dowody działań wspierających efektywność procesów i ograniczenie strat zasobowych	Analiza dowodów i deklaracji

# Kwalifikacje

## Kwalifikacje niewłączone do ZSK

### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

### Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

## Program

### Moduł 1: Jak działa stres – reakcje pod presją a efektywność zasobowa pracy

Moduł wyjaśnia, jak stres wpływa na sposób reagowania pracowników realizujących zadania w środowiskach, w których istotne są precyzja działań, odpowiedzialność środowiskowa oraz ograniczanie strat zasobowych. Omawiane są mechanizmy prowadzące do impulsywnych reakcji, błędów decyzyjnych i konfliktów skutkujących dodatkowymi korektami, powtarzaniem działań oraz zwiększonym zużyciem energii, czasu i materiałów.

#### Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 „Inteligentne Śląskie” – str. 49
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41

### Moduł 2: Sygnały przeciążenia – ryzyko nieefektywności procesów i strat środowiskowych

Moduł koncentruje się na identyfikacji wczesnych sygnałów przeciążenia psychicznego, które prowadzą do obniżenia jakości pracy, impulsywnych reakcji wobec klientów i współpracowników oraz zwiększonego ryzyka nieefektywnego wykorzystania zasobów. Uczestnicy uczą się rozpoznawać momenty, w których brak reakcji prowadzi do eskalacji problemów organizacyjnych i środowiskowych.

#### Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – str. 47
- PRT WSL 2019–2030 – str. 42

### Moduł 3: Regulacja emocji w sytuacjach zawodowych – ograniczanie eskalacji i strat

Moduł obejmuje praktyczne techniki regulacji emocji możliwe do zastosowania w trakcie realizacji zadań zawodowych oraz trudnych rozmów. Uczestnicy uczą się reagować w sposób ograniczający konflikty, błędne decyzje i nadmiarowe działania, które zwiększają zużycie zasobów oraz obciążenie procesów realizowanych w organizacjach nastawionych na niskoemisyjność i zrównoważony rozwój.

#### Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – str. 49
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41

### Moduł 4: Komunikacja pod wpływem emocji – stabilność współpracy i procesów

Moduł dotyczy wpływu stresu i emocji na komunikację zawodową oraz współpracę zespołową. Omawiane są sposoby prowadzenia rozmów, które ograniczają przenoszenie napięcia, konflikty i powielanie pracy, sprzyjając stabilności procesów oraz bardziej efektywnemu wykorzystaniu zasobów w zespołach realizujących zadania środowiskowe i organizacyjne.

**Dokumenty strategiczne:**

- RSI 2030 – **str. 47**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 42**

## Moduł 5: Mikro-przerwy – regeneracja wspierająca efektywność pracy i ograniczanie błędów

Moduł pokazuje, jak krótkie, świadomie planowane przerwy regeneracyjne wpływają na koncentrację, jakość decyzji i sposób reagowania w pracy. Uczestnicy uczą się, jak stosowanie mikro-przerw ogranicza liczbę błędów, korekt i ponownych działań, co sprzyja efektywniejszemu wykorzystaniu energii, czasu i zasobów.

**Dokumenty strategiczne:**

- RSI 2030 – **str. 49**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 41**

## Moduł 6: Granice psychologiczne – stabilność zespołów i trwałość kompetencji

Moduł analizuje wpływ braku granic psychologicznych na przeciążenie pracowników, konflikty oraz rotację kadr. Uczestnicy uczą się wyznaczać granice w relacjach zawodowych w sposób sprzyjający długofalowej stabilności zespołów oraz utrzymaniu kompetencji niezbędnych do realizacji procesów związanych ze zrównoważonym rozwojem i zieloną transformacją.

**Dokumenty strategiczne:**

- RSI 2030 – **str. 49**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 42**

## Moduł 7: Higiena psychiczna w pracy – ciągłość działania w warunkach zmian

Moduł dotyczy codziennych nawyków pracy, które wpływają na odporność psychiczną, jakość decyzji i zdolność do funkcjonowania w warunkach długotrwałych zmian organizacyjnych i regulacyjnych. Omawiane są działania zapobiegające kumulacji napięcia oraz spadkowi jakości pracy w procesach istotnych dla adaptacji do zmian klimatycznych i środowiskowych.

**Dokumenty strategiczne:**

- RSI 2030 – **str. 47**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 19**

## Moduł 8: Indywidualny plan reagowania – ograniczanie strat poprzez świadome zarządzanie stresem

Moduł końcowy polega na opracowaniu indywidualnego planu reagowania na stres i emocje w sytuacjach zawodowych, ukierunkowanego na ograniczenie konfliktów, błędów i nadmiarowych działań. Plan ten wspiera bardziej świadome funkcjonowanie w pracy, sprzyjające stabilności procesów, efektywnemu wykorzystaniu zasobów oraz realizacji celów zrównoważonego rozwoju organizacji.

**Dokumenty strategiczne:**

- RSI 2030 – **str. 49**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 41**

Moduł 9 Walidacja - Fundacja My Personality Skills

Kwalifikacja: animator metod odporności psychicznej

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat. Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny Fundacja My Personality Skills. Uczestnik otrzymuje wynik walidacji w dniu jej przeprowadzenia, a certyfikat do 5 dni roboczych.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>1 z 12</b> Jak działa stres – reakcje pod presją a efektywność zasobowa pracy	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	06-08-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
<b>2 z 12</b> Sygnały przeciążenia – ryzyko nieefektywności procesów i strat środowiskowych	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	06-08-2026	09:30	11:00	01:30	Tak
<b>3 z 12</b> -	Przerwa	-	06-08-2026	11:00	12:00	01:00	Tak
<b>4 z 12</b> Regulacja emocji w sytuacjach zawodowych – ograniczenie eskalacji i strat	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	06-08-2026	12:00	13:30	01:30	Tak
<b>5 z 12</b> Komunikacja pod wpływem emocji – stabilność współpracy i procesów	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	06-08-2026	13:30	15:00	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
6 z 12 Mikro-przerwy – regeneracja wspierająca efektywność pracy i ograniczanie błędów	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	06-08-2026	15:00	16:00	01:00	Tak
7 z 12 Mikro-przerwy – regeneracja wspierająca efektywność pracy i ograniczanie błędów	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	07-08-2026	08:00	09:00	01:00	Tak
8 z 12 Granice psychologiczne – stabilność zespołów i trwałość kompetencji	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	07-08-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
9 z 12 Higiena psychiczna w pracy – ciągłość działania w warunkach zmian	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	07-08-2026	10:30	12:00	01:30	Tak
10 z 12 -	Przerwa	-	07-08-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
11 z 12 Indywidualny plan reagowania – ograniczanie strat poprzez świadome zarządzanie stresem	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	07-08-2026	13:00	15:00	02:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
12 z 12 -	Walidacja	-	07-08-2026	15:00	16:00	01:00	Nie

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

## Cennik

**Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70%, możesz mieć możliwość skorzystania ze zwolnienia z podatku VAT, pod warunkiem spełnienia pozostałych wymogów, o których mowa w § 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**

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 268,29 PLN
Koszt osobogodziny brutto	328,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	266,77 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Aleksandra Żarnowiecka

Trenerka z wieloletnim doświadczeniem w rozwoju kompetencji psychospołecznych i komunikacyjnych, specjalizująca się w tematyce odporności psychicznej, radzenia sobie ze stresem oraz wsparcia mentalnego w środowisku pracy. W ostatnich 5 latach prowadziła liczne szkolenia m.in. dla Sądu Rejonowego w Chorzowie (efektywne przywództwo, redukcja napięcia, trudne rozmowy), ZUS Kielce (profesjonalna obsługa klienta, emocje i stres w pracy) oraz cykle warsztatów z komunikacji i zarządzania zespołem (łącznie ponad 700 godzin dydaktycznych). Realizowała również trening mentalny dla młodzieży z trudnościami emocjonalnymi i zdrowotnymi oraz cykle zajęć z zarządzania emocjami, budowania odporności i samoświadomości. Ukończyła studia podyplomowe z zarządzania zasobami ludzkimi oraz studia pedagogiczne na Uniwersytecie Śląskim. Łączy wiedzę z zakresu psychologii pracy, komunikacji i przywództwa z praktyką szkoleniową ukierunkowaną na rozwój osobisty i zawodowy uczestników. Trenerka aktywnie rozwija się w obszarze zielonych kompetencji adaptacyjnych, rozumianych jako zdolność do utrzymywania dobrostanu psychicznego, równowagi emocjonalnej i odporności w warunkach dynamicznych zmian społecznych i środowiskowych

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego, notatnika oraz długopisu.

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu wiedzy.

### Informacje dodatkowe

Ujęte godziny szkolenia są godzinami dydaktycznymi tj. 1 godz. = 45 minut Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi. Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich

oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom . Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej

## Warunki techniczne

Walidacja usługi zostanie przeprowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM.

Warunki techniczne

- urządzenie przenośne/mobilne lub stacjonarne (komputer/laptop/tablet) z kamerą, mikrofonem i głośnikami;
- procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy) lub Core i5 Kaby Lake; min. 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- system operacyjny taki jak min. Windows 8 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS;
- aktualne wersje przeglądarki np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Brave, Safari, Microsoft Edge, Opera, Internet Explorer, Yandex;
- uczestnik dysponuje łączem sieciowym spełniającym następujące parametry:
- dostęp do internetu o zalecanej szybkości - minimalna prędkość pobierania 2 Mb/s, prędkość wysyłania 512 kb/s;

Uczestnik dysponuje niezbędnym oprogramowaniem umożliwiającym dostęp do prezentowanych treści i materiałów;

Program darmowy.

Link do programu: <https://zoom.us/support/download>

Link będzie wysłany uczestnikom drogą mailową dwa dni przed rozpoczęciem usługi. Ważność linku obejmuje czas usługi.

## Adres

ul. gen. Władysława Andersa 15/211

41-200 Sosnowiec

woj. śląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Jakub Majchrzak**

**E-mail** [jakub.majchrzak@k2csk.pl](mailto:jakub.majchrzak@k2csk.pl)

**Telefon** (+48) 518 442 584