



Dobrostan i odporność emocjonalna w życiu zawodowym - szkolenie

Numer usługi 2026/06/05/6670/3610007

600,00 PLN brutto
600,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

ART OF TRAINING
Monika Mularska-
Kucharek

★★★★★ 4,9 / 5

5 757 ocen

- 📍 Łódź
- 🏢 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 06:00 h
- 📅 10.06.2026 do 10.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do pracowników różnych szczebli organizacyjnych, którzy w codziennej pracy doświadczają stresu związanego z relacjami zawodowymi. Uczestnikami mogą być zarówno menedżerowie, jak i osoby pracujące w zespołach, które chcą lepiej radzić sobie w sytuacjach napięcia interpersonalnego. Szkolenie dedykowane jest także osobom pragnącym rozwijać odporność psychiczną w życiu prywatnym i zawodowym.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

09-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia "Dobrostan i odporność emocjonalna w życiu zawodowym - szkolenie" jest przygotowanie uczestników do samodzielnego budowania dobrostanu oraz odporności w sferze emocjonalnej w pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie pojęcie dobrostanu psychicznego w kontekście pracy	wskazuje definicję dobrostanu psychicznego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje przykłady sytuacji obniżających dobrostan w środowisku pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje źródła stresu i obciążenia emocjonalnego w pracy zawodowej	wskazuje typowe źródła stresu w pracy z pacjentem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje objawy przeciążenia emocjonalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik reguluje swoje emocje w sytuacjach zawodowych	wskazuje techniki regulacji emocji (np. oddechowe, poznawcze)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera odpowiednią technikę do opisu sytuacji zawodowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zapobiega wypaleniu zawodowemu	wskazuje objawy wypalenia zawodowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje działania profilaktyczne wspierające dobrostan	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik buduje równowagę między pracą a życiem prywatnym	identyfikuje przykłady działań wspierających równowagę praca–życie	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 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

Warunki organizacyjne:

Liczba przydzielonych stanowisk na grupę: 1 osoba przy 1 stanowisku - liczba odpowiednia do ilości zapisanych na szkolenie osób;

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych; czas trwania szkolenia to 6 godzin zegarowych z czego:

- 2 h teoria
- 2 h 45 minut praktyka
- 15 minut - walidacja
- 1h przerwy

Przerwy są wliczone w czas usługi rozwojowej (zgodnie z harmonogramem);

Walidacja na koniec usługi w formie testu online z wynikiem generowanym automatycznie (zgodnie z harmonogramem);

Zajęcia będą miały charakter teoretyczny jak i praktyczny;

Program szkolenia (6 godzin zegarowych /1 dzień);

Otwarcie szkolenia i wprowadzenie - teoria

- Powitanie uczestników
- Cele szkolenia i zasady współpracy
- Krótkie ćwiczenie integracyjne

Dobrostan psychiczny – podstawy - teoria i praktyka

- Czym jest dobrostan i z czego się składa
- Czynniki wpływające na dobrostan w pracy z pacjentem
- Autodiagnoza poziomu dobrostanu (ćwiczenie indywidualne)

Odporność emocjonalna w praktyce - teoria i praktyka

- Czym jest odporność emocjonalna i jak ją rozwijać
- Reakcje na stres i emocje w pracy
- Techniki regulacji emocji (np. oddech, zatrzymanie, zmiana perspektywy)
- Ćwiczenia: praca na realnych sytuacjach

Budowanie odporności na co dzień - praktyka

- Mikronawyki wspierające dobrostan
- Higiena psychiczna w pracy i po pracy
- Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
- Indywidualny plan działania (ćwiczenie)

Walidacja szkolenia

- Podsumowanie najważniejszych wniosków
- Ankieta ewaluacyjna
- Pytania i odpowiedzi

Test wiedzy z wynikiem generowanym automatycznie, weryfikujący osiągnięcie efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Otwarcie szkolenia i wprowadzenie	Zajęcia	Radosław Kucharek	10-06-2026	08:00	08:30	00:30
2 z 7 Dobrostan psychiczny – podstawy	Zajęcia	Radosław Kucharek	10-06-2026	08:30	10:00	01:30
3 z 7 -	Przerwa	-	10-06-2026	10:00	10:30	00:30
4 z 7 Odporność emocjonalna w praktyce	Zajęcia	Radosław Kucharek	10-06-2026	10:30	12:00	01:30
5 z 7 -	Przerwa	-	10-06-2026	12:00	12:30	00:30
6 z 7 Budowanie odporności na co dzień	Zajęcia	Radosław Kucharek	10-06-2026	12:30	13:45	01:15
7 z 7 -	Walidacja	-	10-06-2026	13:45	14:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	06:00
w tym suma godzin zajęć	04:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	06:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	600,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	600,00 PLN
---	------------

Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
----------------------------------	------------

Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN
---------------------------------	------------

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

Liczba godzin zegarowych usługi	06:00
--	-------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Radosław Kucharek

Trener biznesu, psycholog. Od 2016 roku prowadzi z powodzeniem szkolenia z zakresu inteligencji emocjonalnej, obsługi klienta, współpracy jak i radzenia sobie ze stresem i emocjami. Odbiorcą jego szkoleń są osoby indywidualne jak i pracownicy przedsiębiorstwa i instytucji oraz przedsiębiorcy. Jego doświadczenie w tej tematyce to ponad 4000 godzin szkoleniowych a odbiorcami tych szkoleń są m. in. ZUS, Bricoman, MTP i wiele małych i średnich przedsiębiorstw.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna:

Zawiera kluczowe informacje, definicje, przykłady i ilustracje, ułatwiając zrozumienie omawianych zagadnień.

Podręcznik/skrypt szkoleniowy.

Materiały ćwiczeniowe:

Opisy studiów przypadków, zadań do wykonania w grupach lub indywidualnie

Materiały szkoleniowe zostaną przekazane podczas szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Aby wziąć udział w szkoleniu, uczestnik powinien być zainteresowany tematem, otwarty na naukę, gotowy do pracy w grupie, posiadać podstawowe umiejętności komunikacyjne oraz mieć dostęp do narzędzi niezbędnych do udziału w szkoleniu.

Warunkiem udziału w usłudze jest dokonanie zapisu na usługę co najmniej 1 dzień przed jej rozpoczęciem i uzyskanie akceptacji ze strony Dostawcy Usługi.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej, oraz uzyskanie pozytywnej oceny dla każdego uczestnika na podstawie wyniku walidacji przeprowadzonej przez podmiot walidujący/Walidatora.

Odwołanie Usługi rozwojowej możliwe jest do dnia zakończenia usługi w przypadku braku zapisanych uczestników lub w przypadku, gdy wszystkie zapisy uczestników mają status „rezygnacja” lub „odrzucony”. W innych przypadkach odwołanie Usługi rozwojowej możliwe jest na 1 dzień przed rozpoczęciem.

Walidacja prowadzona będzie poprzez platformę TESTPORTAL.

Adres

ul. Wersalska 47/75

91-212 Łódź

woj. łódzkie

Sala ARTBP

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



MONIKA MULARSKA-KUCHAREK

E-mail biuro@artoftraining.pl

Telefon (+48) 606 687 123