



Sprawność emocjonalna i zarządzanie stresem w środowisku zawodowym – trening kompetencji.

Numer usługi 2026/06/07/218482/3610873

4 950,00 PLN brutto
4 950,00 PLN netto
150,00 PLN brutto/h
150,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

MAGDALENA
KOMOSA ABC
CENTRUM
JĘZYKOWE

Brak ocen dla tego dostawcy

- 📍 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe z praktyką indywidualną
- 🕒 33:00 h
- 📅 17.09.2026 do 29.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową są osoby dorosłe (18+), aktywne zawodowo lub w fazie zmiany kariery, doświadczające przewlekłego stresu i przeciążenia. Program skierowany jest w szczególności do:

- liderów, menedżerów, przedsiębiorców i specjalistów działających pod wysoką presją,
- osób zmagających się z wypaleniem zawodowym, przewlekłym napięciem lub utratą motywacji,
- osób w procesie przekwalifikowania lub powrotu na rynek pracy,
- osób mających trudność z wdrożeniem wiedzy rozwojowej w praktyce biznesowej.

Indywidualizacja: Przed rozpoczęciem programu uczestnik określa swoje wyzwania w obszarze stresu (poprzez diagnozę wstępną na platformie). Następnie, podczas indywidualnej sesji 1:1 pod koniec programu, uczestnik wspólnie z trenerem przekłada zdobyte umiejętności na swoją specyfikę pracy i opracowuje personalny plan działania (action plan) dopasowany do jego stanowiska

Sektory: Biznes, administracja, edukacja, ochrona zdrowia, NGO. Odbiorcy oczekują praktycznych metod i mierzalnego wzrostu efektywności

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

16-09-2026

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

Uczestnik rozwija kompetencje sprawności emocjonalnej, zarządzania stresem i komunikacji pod presją. Program bazuje na modelu ACT oraz Emotional Agility dr S. David. Uczestnik nabywa mierzalne umiejętności: diagnozy reakcji na stres, regulacji emocji (techniki oddechowe) i stawiania granic. Podczas indywidualnej sesji 1:1 uczestnik tworzy personalny plan działania w pracy. Usługa kończy się formalną walidacją (symulacja i wywiad) potwierdzającą przyrost kompetencji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
UMIĘJĘTNOŚCI Definiuje indywidualny cel rozwojowy w oparciu o diagnozę własnej sytuacji zawodowej i wzorców reagowania na stres.	Formułuje konkretny, mierzalny cel rozwojowy odnoszący się do rzeczywistej sytuacji zawodowej oraz wskaźniki jego osiągnięcia.	Debata ustrukturyzowana
WIEDZA Rozumie mechanizmy stresu oraz wzorce reaktywności emocjonalnej i ich wpływ na funkcjonowanie zawodowe.	W trakcie wywiadu strukturyzowanego (debriefingu po symulacji) poprawnie opisuje mechanizm działania stresu oraz jego konsekwencje dla efektywności poznawczej i emocjonalnej; wskazuje minimum 2 własne wzorce reaktywności.	Debata ustrukturyzowana
KOMPETENCJE SPOŁECZNE Akceptuje trudne emocje jako sygnały informacyjne - rozpoznaje i przyjmuje je bez tłumienia ani nadmiernej reakcji.	Identyfikuje i nazywa trudne emocje w sytuacji ćwiczeniowej oraz opisuje reakcję opartą na akceptacji zamiast unikania lub reakcji automatycznej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
UMIĘJĘTNOŚCI Stosuje techniki oddechowe i regulacji układu nerwowego w celu zarządzania stresem i energią.	Podczas symulacji lub w trakcie debriefingu poprawnie demonstruje/opisuje minimum 2 techniki regulacji napięcia i wyjaśnia ich wpływ na układ nerwowy w codziennym funkcjonowaniu zawodowym.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>UMIEJĘTNOŚCI Zarządza automatycznymi reakcjami z wykorzystaniem technik dystansu poznawczego i uważności (świadomego wyboru reakcji).</p> <p>KOMPETENCJE SPOŁECZNE Podejmuje decyzje zawodowe w oparciu o zdefiniowane wartości i priorytety.</p>	<p>W trakcie wywiadu podsumowującego (debriefingu) samodzielnie identyfikuje minimum 2 ograniczające schematy myślowe, które pojawiły się podczas zadania symulacyjnego, i opisuje ich modyfikację przy użyciu technik dystansu poznawczego.</p> <p>Podczas analizy zadania kryzysowego (debriefing) uzasadnia podjęte decyzje, odnosząc je do zdefiniowanych wartości zawodowych i priorytetów biznesowych.</p>	<p>Debata ustrukturyzowana</p> <p>Debata ustrukturyzowana</p>
<p>UMIEJĘTNOŚCI Stosuje komunikację asertywną i wyznacza granice w środowisku zawodowym.</p>	<p>Formułuje minimum 2 komunikaty asertywne dla rzeczywistych sytuacji zawodowych (język faktów, stawianie granic) w trakcie realizowanego zadania.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>UMIEJĘTNOŚCI Przekłada cel rozwojowy na konkretny plan działania i podejmuje zaangażowane, konsekwentne kroki jego realizacji.</p>	<p>Podczas grupowej debaty ustrukturyzowanej opartej na studium przypadku (case study) uczestnik poprawnie identyfikuje kluczowe etapy planowania rozwoju, samodzielnie lub w zespole proponuje minimum 3 konkretne działania wdrożeniowe dla omawianego profilu zawodowego oraz trafnie uzasadnia dobór mierzalnych wskaźników ich sukcesu.</p>	<p>Debata ustrukturyzowana</p>

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?

Program

Opis ogólny i fundament metodyczny Program to 6-modułowy proces rozwoju kompetencji oparty na metodologii sprawności emocjonalnej (Emotional Agility) dr Susan David z Harvard Medical School oraz na technikach regulacji układu nerwowego. Łącznie obejmuje 33 godziny zegarowe realizowane w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platformy Zoom.

Program opiera się na podejściu ACT (Acceptance and Commitment Therapy / Terapia Akceptacji i Zaangażowania) oraz na modelu elastyczności psychologicznej. W ujęciu rozwojowym obejmuje on sześć powiązanych kompetencji: akceptację trudnych emocji, dystans poznawczy wobec ograniczających myśli, uważność i kontakt z chwilą obecną, perspektywę obserwatora, świadomość wartości oraz zaangażowane działanie. Kompetencje te uzupełnione są o trening technik oddechowych (regulacja układu nerwowego) oraz komunikację asertywną.

Indywidualizacja i plan działania Program ma charakter zindywidualizowany. Przed rozpoczęciem zajęć uczestnik przechodzi diagnozę wstępną potrzeb na platformie szkoleniowej. W Module 6, podczas indywidualnej sesji 1:1, uczestnik przekłada zdobyte umiejętności na specyfikę swojej pracy i opracowuje personalny plan działania (Action Plan) zawierający konkretne kroki, terminy i mierzalne wskaźniki rozwoju.

Struktura godzinowa i organizacyjna programu

Łącznie 14 zajęć edukacyjnych oraz 1 blok walidacyjny realizowane w czasie rzeczywistym: 6 warsztatów × 3h + 6 treningów technik oddechowych × 1h 55min + 1 sesja 1:1 × 1h + 1 blok walidacji × 2,5h = 33 godziny zegarowe (godzina usługi = 60 minut, wliczając przerwy).

- **Warsztat grupowy** – 3 godziny zegarowe na żywo (czwartek 18:00–21:00, zawiera min. 15 minut przerwy) w każdym z 6 tygodni; prowadzi Alicja Stasiak i Marcin Piaskowski. Rozwój kompetencji poznawczych i interpersonalnych.
- **Trening technik oddechowych** – 1 godzina i 55 minut zegarowych na żywo (piątek 18:00–19:55) w każdym z 6 tygodni; prowadzi Alicja Stasiak i/lub Marcin Piaskowski. Praktyczny trening samoregulacji i zarządzania napięciem.
- **Indywidualna sesja rozwojowa 1:1** – 1 godzina zegarowa, realizowana w 6. tygodniu szkolenia (slot ustalany indywidualnie); prowadzi Alicja Stasiak lub Marcin Piaskowski. Zapewnia transfer kompetencji i stworzenie planu działania.
- **Walidacja efektów uczenia się** – 2,5 godziny zegarowe, realizowane w formie dedykowanego bloku grupowego na zakończenie programu w 6. tygodniu; prowadzi niezależny Walidator.

Bilans tygodniowy: Tygodnie 1–5 obejmują po 4 godziny i 55 minut zajęć (warsztat 3h + trening 1h 55min). Tydzień 6-7 obejmuje 8 godzin i 25 minut zajęć łącznie (warsztat 3h + trening 1h 55min + sesja 1:1 1h + walidacja 2,5h (tydzień 7)).

SZCZEGÓŁOWY OPIS MODUŁÓW

Moduł 1: Diagnoza poziomu stresu i samoświadomość

- **Warsztat grupowy (3h):** Diagnoza indywidualnego poziomu przeciążenia stresem. Wprowadzenie do metodologii sprawności emocjonalnej. Identyfikacja osobistych wzorców reaktywności emocjonalnej – automatycznych reakcji na sytuacje stresowe w środowisku zawodowym. Rozpoznawanie poznawczych i fizjologicznych sygnałów przeciążenia.
- **Trening technik oddechowych (1h 55min):** Wprowadzenie do technik oddechowych i regulacji układu nerwowego. Budowanie świadomości reakcji organizmu na stres.
- *Wymiar modułu: 4 godziny 55 minut zegarowych.*

Moduł 2: Akceptacja emocji i kompetencje samoregulacji

- **Warsztat grupowy (3h):** Emocje jako sygnały informacyjne w pracy zawodowej. Kompetencja akceptacji – przyjmowania trudnych emocji bez ich tłumienia ani nadmiernej reakcji (podejście ACT). Rozwój kompetencji rozpoznawania i precyzyjnego nazywania emocji (granularność emocjonalna). Oddzielanie faktów od interpretacji. Techniki samoregulacji emocjonalnej w sytuacjach zawodowych.
- **Trening technik oddechowych (1h 55min):** Techniki oddechowe redukujące napięcie i wspierające koncentrację.
- *Wymiar modułu: 4 godziny 55 minut zegarowych.*

Moduł 3: Zarządzanie automatycznymi reakcjami

- **Warsztat grupowy (3h):** Techniki dystansu poznawczego wobec ograniczających schematów myślowych i krytycznego dialogu wewnętrznego. Zarządzanie automatycznymi reakcjami w sytuacjach presji zawodowej. Rozpoznawanie schematów poznawczych obniżających efektywność i podejmowanie świadomych reakcji.
- **Trening technik oddechowych (1h 55min):** Praktyczny trening technik oddechowych wspierających regenerację i redukcję stresu.

- *Wymiar modułu: 4 godziny 55 minut zegarowych.*

Moduł 4: Wartości i priorytety w decyzjach zawodowych

- **Warsztat grupowy (3h):** Wartości zawodowe i osobiste jako kryterium podejmowania decyzji. Rozróżnienie wartości deklarowanych i realizowanych w działaniu. Spójność wartości i zachowań jako czynnik efektywności, satysfakcji i odporności zawodowej.
- **Trening technik oddechowych (1h 55min):** Techniki oddechowe wspierające regulację energii i koncentrację.
- *Wymiar modułu: 4 godziny 55 minut zegarowych.*

Moduł 5: Komunikacja, asertywność i granice

- **Warsztat grupowy (3h):** Rozwój kompetencji interpersonalnych. Komunikacja asertywna i wyznaczanie granic w środowisku zawodowym. Wpływ stanu wewnętrznego i wzorców reagowania na relacje zawodowe. Bezpieczeństwo psychologiczne w zespole.
- **Trening technik oddechowych (1h 55min):** Techniki oddechowe stabilizujące emocje, wspierające asertywność i zachowanie wewnętrznego spokoju podczas stawiania granic w relacjach zawodowych.
- *Wymiar modułu: 4 godziny 55 minut zegarowych.*

Moduł 6: Wdrożenie kompetencji, plan działania i walidacja

- **Warsztat grupowy (3h):** Podsumowanie i konsolidacja nabytych kompetencji. Powrót do indywidualnych celów rozwojowych i ocena postępu. Konstruowanie strategii przeciwdziałania nawrotom starych nawyków pod presją.
- **Trening technik oddechowych (1h 55min):** Utrwalenie technik oddechowych i regulacyjnych do samodzielnego stosowania.
- **Sesja indywidualna 1:1 (1h):** Indywidualne domknięcie programu. Opracowanie i weryfikacja personalnego planu działania (Action Plan) w kontekście stanowiska pracy uczestnika.
- **Walidacja końcowa (2,5h):** Dedykowany, formalny blok weryfikacji efektów uczenia się przeprowadzany dla całej grupy jednocześnie.
- *Wymiar modułu: 8 godzin i 25 minut zegarowych.*

WALIDACJA KOŃCOWA (PODSUMOWANIE)

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona z wykorzystaniem metod praktycznych: debaty ustrukturyzowanej oraz obserwacji w warunkach symulowanych. Proces opiera się na grupowej dyskusji podsumowującej, analizie studiów przypadku (case studies) oraz symulacjach biznesowych, pozwalających na jednoznaczną ocenę przyrostu kompetencji uczestników w odniesieniu do kryteriów weryfikacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 27

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 27 Moduł 1: Diagnoza poziomu stresu i samoświadomość - Warsztat cz. 1 (Prowadzący: Marcin Piaskowski, Alicja Stasiak)	Zajęcia	MARCIN PIASKOWSKI	17-09-2026	18:00	19:30	01:30
2 z 27 -	Przerwa	-	17-09-2026	19:30	19:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 27 Moduł 1: Diagnoza poziomu stresu i samoświadomość - Warsztat cz. 2 (Prowadzący: Marcin Piaskowski, Alicja Stasiak)	Zajęcia	ALICJA STASIAK	17-09-2026	19:45	21:00	01:15
4 z 27 Moduł 1: Trening technik oddechowych i regulacji układu nerwowego	Zajęcia	ALICJA STASIAK	18-09-2026	18:00	19:55	01:55
5 z 27 Moduł 2: Akceptacja emocji i kompetencje samoregulacji - Warsztat cz. 1 (Prowadzący: Marcin Piaskowski, Alicja Stasiak)	Zajęcia	MARCIN PIASKOWSKI	24-09-2026	18:00	19:30	01:30
6 z 27 -	Przerwa	-	24-09-2026	19:30	19:45	00:15
7 z 27 Moduł 2: Akceptacja emocji i kompetencje samoregulacji - Warsztat cz. 2 (Prowadzący: Marcin Piaskowski, Alicja Stasiak)	Zajęcia	ALICJA STASIAK	24-09-2026	19:45	21:00	01:15
8 z 27 Moduł 2: Trening technik oddechowych i regulacji układu nerwowego	Zajęcia	ALICJA STASIAK	25-09-2026	18:00	19:55	01:55

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 27 Moduł 3: Zarządzanie automatycznymi reakcjami - Warsztat cz. 1 (Prowadzący: Marcin Piaskowski, Alicja Stasiak)	Zajęcia	MARCIN PIASKOWSKI	01-10-2026	18:00	19:30	01:30
10 z 27 -	Przerwa	-	01-10-2026	19:30	19:45	00:15
11 z 27 Moduł 3: Zarządzanie automatycznymi reakcjami - Warsztat cz. 2 (Prowadzący: Marcin Piaskowski, Alicja Stasiak)	Zajęcia	ALICJA STASIAK	01-10-2026	19:45	21:00	01:15
12 z 27 Moduł 3: Trening technik oddechowych i regulacji układu nerwowego	Zajęcia	ALICJA STASIAK	02-10-2026	18:00	19:55	01:55
13 z 27 Moduł 4: Wartości i priorytety w decyzjach zawodowych - Warsztat cz. 1 (Prowadzący: Marcin Piaskowski, Alicja Stasiak)	Zajęcia	MARCIN PIASKOWSKI	08-10-2026	18:00	19:30	01:30
14 z 27 -	Przerwa	-	08-10-2026	19:30	19:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 27 Moduł 4: Wartości i priorytety w decyzjach zawodowych - Warsztat cz. 2 (Prowadzący: Marcin Piaskowski, Alicja Stasiak)	Zajęcia	ALICJA STASIAK	08-10-2026	19:45	21:00	01:15
16 z 27 Moduł 4: Trening technik oddechowych i regulacji układu nerwowego	Zajęcia	ALICJA STASIAK	09-10-2026	18:00	19:55	01:55
17 z 27 Moduł 5: Komunikacja, asertywność i granice - Warsztat cz. 1 (Prowadzący: Marcin Piaskowski, Alicja Stasiak)	Zajęcia	MARCIN PIASKOWSKI	15-10-2026	18:00	19:30	01:30
18 z 27 -	Przerwa	-	15-10-2026	19:30	19:45	00:15
19 z 27 Moduł 5: Komunikacja, asertywność i granice - Warsztat cz. 2 (Prowadzący: Marcin Piaskowski, Alicja Stasiak)	Zajęcia	ALICJA STASIAK	15-10-2026	19:45	21:00	01:15
20 z 27 Moduł 5: Trening technik oddechowych i regulacji układu nerwowego	Zajęcia	ALICJA STASIAK	16-10-2026	18:00	19:55	01:55

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 27 Moduł 6: Wdrożenie kompetencji i plan działania - Warsztat cz. 1 (Prowadzący: Marcin Piaskowski, Alicja Stasiak)	Zajęcia	MARCIN PIASKOWSKI	22-10-2026	18:00	19:30	01:30
22 z 27 -	Przerwa	-	22-10-2026	19:30	19:45	00:15
23 z 27 Moduł 6: Wdrożenie kompetencji i plan działania - Warsztat cz. 2 (Prowadzący: Marcin Piaskowski, Alicja Stasiak)	Zajęcia	ALICJA STASIAK	22-10-2026	19:45	21:00	01:15
24 z 27 Moduł 6: Trening technik oddechowych i regulacji układu nerwowego	Zajęcia	ALICJA STASIAK	23-10-2026	18:00	19:55	01:55
25 z 27 -	Walidacja	-	29-10-2026	18:00	19:15	01:15
26 z 27 -	Przerwa	-	29-10-2026	19:15	19:30	00:15
27 z 27 -	Walidacja	-	29-10-2026	19:30	20:30	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	33:00
w tym suma godzin zajęć	28:00
w tym suma godzin walidacji	02:15
w tym suma przerw	01:45

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym liczba godzin zajęć praktycznych indywidualnych	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	41:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 950,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	33:00
w tym liczba godzin zajęć praktycznych indywidualnych	01:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



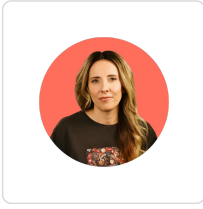
1 z 2

MARCIN PIASKOWSKI

Od ponad 20 lat pracuję z ludźmi w środowiskach, w których tempo, odpowiedzialność i ciągłe zmiany są normą. Tworzyłem zespoły, prowadziłem organizacje i pomagałem innym znaleźć jasność tam, gdzie było dużo presji i chaosu.

Przez lata sam łączyłem wiele ról - zawodowych i rodzinnych - aż w pewnym momencie zacząłem szukać sposobu, by odzyskać równowagę.

Współtworzę RE:balance, aby dać Ci to, czego często najbardziej brakuje na najwyższych stanowiskach: spokój, strategiczną jasność w głowie i poczucie, że nie musisz już dźwigać biznesowej presji sam/a. W programie mocno wspieram Cię w pracy z wartościami i budowaniu poczucia własnej wartości – to fundamenty, które pozwalają zachować stabilność niezależnie od zawirowań rynkowych.



2 z 2

ALICJA STASIAK

Coach, Trener Oddechu i certyfikowany Trener Sprawności Emocjonalnej® (Emotional Agility® Certified Practitioner) u Susan David (Harvard). Terapeutka Somatic Experiencing in spe.

Od ponad 20 lat uruchamiam do działania, pomagam rozwiązywać problemy i pokonywać trudności. Mówiąc najkrócej, zajmuję się tym, "jak działa człowiek" i jak poprawić jego umiejętności radzenia sobie z kryzysami.

Zdobywałam doświadczenie jako etatowy dyrektor w globalnych korporacjach jak Google czy Volvo Group, a równolegle rozwijałam kompetencje jako coach, trener oddechu i terapeutka. To połączenie praktyki i wiedzy biznesowej ze znajomością mechanizmów psychologicznych daje mi unikatowe umiejętności i pozwala świetnie rozumieć kontekst, w jakim poruszają się moi Klienci.

Z doświadczenia wiem, jak lęk, stres i wypalenie blokują radość życia. Klucz do trwałej zmiany znalazłam w budowaniu sprawności emocjonalnej, świadomym oddechu oraz pracy z ciałem i układem nerwowym.

Wierzę, że masz w sobie wszystko, by odzyskać spokój, energię i radość. Jestem tu, by Ci w tym towarzyszyć.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników

Uczestnicy i uczestniczki otrzymują dostęp do dedykowanej platformy online Skool, która stanowi przestrzeń edukacyjną wspierającą proces uczenia się oraz wdrażania kompetencji.

- **Materiały wideo i nagrania:** nagrania z warsztatów realizowanych w trakcie programu, nagrania treningów technik oddechowych do samodzielnego stosowania, krótkie materiały instruktażowe.
- **Materiały ćwiczeniowe i wdrożeniowe (w formacie PDF do pobrania na własność):** arkusz diagnozy sytuacji zawodowej i definiowania indywidualnego celu rozwojowego, arkusz analizy wzorców reaktywności emocjonalnej, arkusz akceptacji i pracy z trudnymi emocjami, arkusz technik dystansu poznawczego i pracy z ograniczającymi schematami myślowymi, arkusz uważności i świadomego wyboru reakcji, arkusz analizy wartości i priorytetów zawodowych, arkusz komunikacji asertywnej i wyznaczania granic, arkusz podsumowania i ewaluacji rozwoju kompetencji, szablon indywidualnego planu działania (zaangażowane działanie).
- **Materiały dodatkowe:** materiały merytoryczne oparte na metodologii Emotional Agility (dr Susan David, Harvard Medical School), dziennik wdrożeniowy z pytaniami do pracy własnej między modułami.

Materiały mają charakter praktyczny i wspierają utrwalanie efektów uczenia się poprzez samodzielną pracę pomiędzy zajęciami. Dostęp do platformy Skool jest zapewniony przez cały okres trwania programu oraz minimum 30 dni po jego zakończeniu.

Warunki ukończenia usługi

Warunkiem ukończenia usługi i otrzymania dokumentu potwierdzającego nabycie kompetencji jest:

1. **Minimum 80% obecności na zajęciach dydaktycznych realizowanych w czasie rzeczywistym (warsztaty grupowe i treningi oddechowe).**
2. **Przystąpienie do końcowej procedury walidacji i uzyskanie pozytywnego wyniku weryfikacji efektów uczenia się.**

Po spełnieniu powyższych warunków uczestnicy/uczestniczki otrzymują imienne zaświadczenie. Dokument spełnia wymogi Regulaminu Bazy Usług Rozwojowych i zawiera: nazwę oraz numer ID usługi w BUR, całkowity wymiar godzinowy (33 godziny), zakres merytoryczny szkolenia, a także szczegółowy wykaz nabytych wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych wraz z informacją o pozytywnym wyniku przeprowadzonej walidacji.

Warunki uczestnictwa

Wymagania wobec uczestników:

- Ukończone 18 lat.
- Przynależność do grupy docelowej (osoby aktywne zawodowo, doświadczające stresu, przeciążenia lub w procesie zmiany kariery).
- Akceptacja zasad warsztatowych (poufność, szacunek) i gotowość do aktywnego udziału.
- Zobowiązanie do min. 80% frekwencji i przystąpienia do walidacji końcowej.
- Spełnienie wymagań technicznych do udziału w usłudze zdalnej.

Informacje dodatkowe:

- Udział nie wymaga wcześniejszego doświadczenia ani wiedzy specjalistycznej.
- Godzina usługi to 60 minut. Harmonogram uwzględnia przerwy (min. 15 min na 2h zajęć).
- Frekwencja weryfikowana jest dwutorowo: raportami logowań z platformy Zoom oraz weryfikacją obecności przez trenera/walidatora na początku i końcu każdego spotkania.

Informacje dodatkowe

Program obejmuje 6 modułów: 6 warsztatów po 3h, 6 treningów oddechowych po 1h 55min, 1 sesję 1:1 (1h) oraz walidację końcową (2,5h) w 6. tygodniu – łącznie 33 godziny zegarowe. Sesja 1:1 została ujęta w dedykowanym polu wniosku jako godzina zajęć praktycznych indywidualnych. Stanowi elastyczny blok organizacyjno-rezerwacyjny – termin slotu zostanie ustalony indywidualnie z uczestnikami w Module 6 i zrealizowany poza głównym blokiem zajęć grupowych. Usługa ma charakter zindywidualizowany (diagnoza, cel, personalny plan działania) i rozwija kompetencje zarządzania stresem, samoregulacji oraz komunikacji. Nie prowadzi do uzyskania kwalifikacji w rozumieniu ZSK. Po walidacji (debata ustrukturyzowana) uczestnik otrzymuje zaświadczenie zgodne z wymogami BUR. Metody: ćwiczenia, symulacje, debata, Zoom breakout rooms, platforma Skool. Warunkiem ukończenia jest min. 80% frekwencji i przystąpienie do walidacji końcowej.

Warunki techniczne

Warunki techniczne udziału w usłudze:

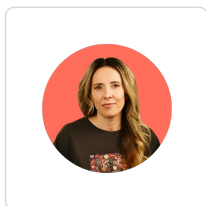
- **Sprzęt:** Dostęp do urządzenia końcowego (rekomendowany komputer lub laptop, dopuszczalny tablet) wyposażonego w sprawnie działającą kamerę wideo oraz mikrofon. Obecność z włączoną kamerą i mikrofonem jest niezbędna do aktywnego udziału w ćwiczeniach, pracy w parach lub grupach (Zoom breakout rooms) oraz podczas sesji 1:1 i oddechowych.
- **Łącze internetowe:** Stabilne połączenie sieciowe o minimalnej przepustowości 5 Mb/s (download/upload) umożliwiające płynny udział w transmisji audio-wideo w czasie rzeczywistym.
- **Oprogramowanie:** Aktualna wersja bezpłatnej aplikacji Zoom lub zaktualizowana przeglądarka internetowa (preferowane: Google Chrome, Microsoft Edge, Safari).
- **Akcesoria:** Słuchawki (zalecane dla zachowania prywatności, komfortu oraz optymalnej jakości dźwięku, szczególnie w trakcie treningów technik oddechowych).
- **Platforma edukacyjna:** Urządzenie umożliwiające dostęp do przeglądarki internetowej w celu korzystania z platformy Skool, gdzie umieszczone są materiały dodatkowe i wdrożeniowe.

Organizacja dostępu i bezpieczeństwo:

- **Dostęp do zajęć:** Stały link dostępowy oraz hasło do wszystkich spotkań na platformie Zoom zostaną przesłane uczestnikom drogą wiadomości e-mail najpóźniej na 24 godziny przed rozpoczęciem pierwszych zajęć i będą obowiązywać przez cały czas trwania programu.
- **Ochrona danych:** Spotkania są zabezpieczone hasłem, a udostępniane nagrania i materiały na platformie Skool są chronione i przeznaczone wyłącznie dla uczestników tej edycji kursu.

- **Wsparcie techniczne:** Organizator zapewnia pełną instrukcję logowania przed startem programu oraz bieżącą pomoc technologiczną (wsparcie moderatora) w trakcie trwania spotkań online. W przypadku uszczerbku jakości połączenia wynikającego z winy uczestnika (np. awaria domowego dostawcy internetu), ponosi on odpowiedzialność za zapewnienie odpowiednich warunków po swojej stronie.

Kontakt



ALICJA STASIAK

E-mail hello@alicjastasiak.com

Telefon (+48) 799 305 555