



WERONIKA
MARKIEWICZ

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

Zarządzanie stresem, profilaktyka wypalenia zawodowego i budowanie odporności psychicznej – warsztat dla pracowników, menedżerów, przedsiębiorców, osób zainteresowanych rozwojem osobistym.

Numer usługi 2026/06/08/193412/3612048

- 📅 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 01.10.2026 do 02.10.2026

3 567,00 PLN brutto
2 900,00 PLN netto
222,94 PLN brutto/h
181,25 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Identyfikatory projektów

Kierunek - Rozwój, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Grupa docelowa usługi

Szkolenie adresowane jest do osób dorosłych (18+), które:

- doświadczają przewlekłego stresu, przeciążenia lub spadku efektywności
- lub znajdują się w grupie zagrożonej wysokim ryzykiem: ochrona zdrowia, edukacja, finanse, usługi oraz produkcja.
- pracują w warunkach wysokiej presji i odpowiedzialności oraz doświadczają pierwszych sygnałów przeciążenia i spadku motywacji
- menedżerowie, którzy odpowiadają za dobrostan i efektywność swoich zespołów
- przechodzą proces przekwalifikowania lub powracają na rynek pracy, a także do tych, które pomimo posiadanej wiedzy rozwojowej mają trudność z jej praktycznym wdrożeniem w codziennym życiu zawodowym

Oferta dostępna również dla uczestników projektów:

- Małopolski pociąg do kariery – sezon 1 <https://www.pociagdokariery.pl>
- Nowy start w Małopolsce z EURESem
- Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
https://www.wup.pl/pl/projekty_wlasne/zachodniopomorskie-bony-szkoleniowe/
- Kierunek - Rozwój <https://zainwestujwsiebie.pl>

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

18

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik rozwija praktyczne kompetencje w zakresie rozpoznawania i regulacji stresu, profilaktyki wypalenia zawodowego oraz budowania odporności psychicznej – na poziomie poznawczym, emocjonalnym i somatycznym. Uczestnik nabywa mierzalne umiejętności: diagnozy własnych reakcji stresowych i sygnałów płynących z ciała, stosowania narzędzi regulacji napięcia emocjonalnego i somatycznego, asertywnej komunikacji pod presją oraz wyznaczania granic w środowisku zawodowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie mechanizmy stresu na poziomie psychologicznym i somatycznym.	Poprawnie opisuje co najmniej 2 fazy reakcji stresowej oraz wskazuje ich przejawy w ciele i zachowaniu zawodowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje własny wewnętrzny kierunek, potrzeby i zasoby osobiste jako fundament trwałej odporności psychicznej.	Identyfikuje minimum 2 obszary, w których brak kontaktu z własnym kierunkiem lub niezaspokojone potrzeby były dotychczas źródłem stresu lub trudności z granicami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna etapy wypalenia zawodowego i rozróżnia wypalenie od przeciążenia stresem.	Wskazuje minimum 3 różnice między stresem a wypaleniem zawodowym oraz identyfikuje sygnały wczesnego ostrzegania u siebie i w zespole.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna model odporności psychicznej 4C i rozumie, na czym polega rezyliencja jako umiejętność możliwa do rozwinięcia.	Poprawnie definiuje każdy z czterech wymiarów modelu 4C i podaje przykład ich zastosowania w kontekście zawodowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje stres i napięcie na poziomie somatycznym.	Opisuje minimum 2 własne reakcje somatyczne jako sygnały stresowe oraz stosuje wskazaną technikę uwalniania napięcia z ciała z metodą Procesu Tworzenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje własne wzorce reagowania na stres i zarządza automatycznymi reakcjami z wykorzystaniem dystansu poznawczego i technik mindfulness.	Samodzielnie wskazuje minimum 2 ograniczające schematy myślowe lub reakcje automatyczne i opisuje sposób ich modyfikacji przy użyciu poznanych narzędzi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje asertywną komunikację i wyznacza granice w sytuacjach zawodowych pod presją.	Formułuje minimum 2 komunikaty asertywne odnoszące się do rzeczywistych sytuacji zawodowych z zastosowaniem języka faktów, potrzeb i granic.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wspiera kulturę organizacyjną dbającą o dobrostan psychiczny – rozumie rolę menedżera i pracownika w tworzeniu środowiska odpornego na stres.	Wskazuje minimum 2 konkretne działania indywidualne lub menedżerskie, które wzmacniają zdrowie psychiczne i zapobiegają wypaleniu w miejscu pracy.	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

MODUŁ 1 · Stres — co naprawdę dzieje się w Twoim mózgu i ciele.

MODUŁ 2 · Ciało wie pierwsze — praca somatyczna ze stresem.

MODUŁ 3 · Wypalenie zawodowe — rozpoznać, zanim będzie za późno.

MODUŁ 4 · Myśli — obserwator zamiast uczestnika.

MODUŁ 5 · Odporność psychiczna i zaopiekowanie się sobą.

MODUŁ 6 · Regulacja emocji i praca z trudnymi stanami.

MODUŁ 7 · Granice i komunikacja asertywna pod presją.

MODUŁ 8 · Mój plan na 30 dni i kultura dobrostanu w organizacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 25

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 25 Otwarcie szkolenia – kontrakt grupowy, filozofia pracy: myśl–emocja–ciało	Zajęcia	Agnieszka Pytka	01-10-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 25 Moduł 1: Stres – neurobiologia, fazy Selyego, prawo Yerkesa-Dodsona, źródła stresu – część teoretyczna	Zajęcia	Agnieszka Pytka	01-10-2026	09:30	10:15	00:45
3 z 25 Moduł 1: Mapa moich stresorów, Skala Holmesa i Rahe’a, rundka refleksyjna – część praktyczna	Zajęcia	Agnieszka Pytka	01-10-2026	10:15	11:00	00:45
4 z 25 -	Przerwa	-	01-10-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 25 Moduł 2: Ciało wie pierwsze – stres w ciele, metoda Procesu Tworzenia, Życie jest teraz – część teoretyczna	Zajęcia	Agnieszka Pytka	01-10-2026	11:15	11:35	00:20
6 z 25 Moduł 2: Skanowanie ciała, metoda neurokinestetyczna – transformacja zapisu stresu w ciele, sesja oddechowa 1: oddech przeponowy – część praktyczna	Zajęcia	Agnieszka Pytka	01-10-2026	11:35	12:45	01:10
7 z 25 -	Przerwa	-	01-10-2026	12:45	13:15	00:30
8 z 25 Moduł 3: Wypalenie zawodowe – model Maslach, etapy, sygnały w ciele i zachowaniu, mechanizmy obronne – część teoretyczna	Zajęcia	Agnieszka Pytka	01-10-2026	13:15	14:10	00:55
9 z 25 Moduł 3: Test autoewaluacji wypalenia, sygnały wczesnego ostrzegania, studium przypadku – część praktyczna	Zajęcia	Agnieszka Pytka	01-10-2026	14:10	15:00	00:50
10 z 25 -	Przerwa	-	01-10-2026	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 25 Moduł 4: Myśli — mechanizm poznawczy stresu, pytania konstruktywne vs. osłabiające, obserwator vs. krytyk wewnętrzny, Życie jest teraz — część teoretyczna	Zajęcia	Agnieszka Pytka	01-10-2026	15:15	15:45	00:30
12 z 25 Moduł 4: Ćwiczenie obserwatora myśli (mindfulness), fakty vs. interpretacje, sesja oddechowa 2: box breathing z obserwacją ciała i myśli — część praktyczna	Zajęcia	Agnieszka Pytka	01-10-2026	15:45	16:45	01:00
13 z 25 Podsumowanie	Zajęcia	Agnieszka Pytka	01-10-2026	16:45	17:00	00:15
14 z 25 Odporność psychiczna — model 4C, rezyliencja, świadoma relacja ze sobą jako fundament granic i spokoju (metoda Procesu Tworzenia) — część teoretyczna	Zajęcia	Agnieszka Pytka	02-10-2026	09:00	09:55	00:55

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 25 Moduł 5: Mój wewnętrzny kierunek, kotwice psychiczne, sesja oddechowa 3: technika 4-7-8 z medytacją uważności (Życie jest teraz) – część praktyczna	Zajęcia	Agnieszka Pytka	02-10-2026	09:55	10:50	00:55
16 z 25 -	Przerwa	-	02-10-2026	10:50	11:05	00:15
17 z 25 Moduł 6: Regulacja emocji – emocje jako sygnały, akceptacja vs. tłumienie, granularność emocjonalna, spirala emocji – część teoretyczna	Zajęcia	Agnieszka Pytka	02-10-2026	11:05	11:30	00:25
18 z 25 Moduł 6: Koło emocji, praca z trudną emocją metodą Procesu Tworzenia (praca somatyczna prowadzona), metoda STOP w parach, rundka – część praktyczna	Zajęcia	Agnieszka Pytka	02-10-2026	11:30	12:35	01:05
19 z 25 -	Przerwa	-	02-10-2026	12:35	13:05	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 25 Moduł 7: Granice i komunikacja asertywna – granice jako efekt kontaktu z kierunkiem, język faktów i potrzeb, asertywna odmowa, bezpieczeństwo psychologiczne – część teoretyczna	Zajęcia	Agnieszka Pytka	02-10-2026	13:05	13:45	00:40
21 z 25 Moduł 7: Gdzie są moje granice, symulacja trudnej rozmowy w parach, sesja oddechowa 4: oddech i powrót do kierunku – część praktyczna	Zajęcia	Agnieszka Pytka	02-10-2026	13:45	14:50	01:05
22 z 25 -	Przerwa	-	02-10-2026	14:50	15:05	00:15
23 z 25 Moduł 8: Plan 30 dni i kultura dobrostanu – zarządzanie energią, środowisko odporne na wypalenie, wartości jako kompas – część teoretyczna	Zajęcia	Agnieszka Pytka	02-10-2026	15:05	15:25	00:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 25 Moduł 8: Indywidualny Plan Działania (action plan), list do siebie za 30 dni, sesja integracyjna z ciałem (prowadzona), rundka zamykająca – część praktyczna	Zajęcia	Agnieszka Pytko	02-10-2026	15:25	16:35	01:10
25 z 25 -	Walidacja	-	02-10-2026	16:35	17:00	00:25

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:35
w tym suma godzin walidacji	00:25
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

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	3 567,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	222,94 PLN
Koszt osobogodziny netto	181,25 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Pytko

Jestem psychologiem, terapeutką, trenerką biznesu i edukacji, filologiem i autorką. Od ponad 15 lat pracuję z ludźmi w obszarze emocji, relacji, stresu oraz odporności psychicznej w obszarze zawodowym i prywatnym. Prowadziłam tysiące godzin warsztatów, szkoleń i procesów rozwojowych dla kobiet, rodziców, nauczycieli oraz specjalistów pomagających innym. Łączę wiedzę psychologiczną, doświadczenie pracy terapeutycznej i coachingowej z praktycznym podejściem do codziennego życia.

Specjalizuję się w komunikacji, pracy z emocjami, regulacji stresu, wychodzeniu z przeciążenia oraz budowaniu wewnętrznej odporności psychicznej. W swojej pracy korzystam m.in. z podejścia TSR (Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach), mindfulness, pracy z ciałem i emocjami oraz nowoczesnej psychologii relacji i dobrostanu psychicznego.

Tworzyłam oraz prowadziłam szkolenia dla nauczycieli, rodziców i osób pracujących z ludźmi.

Jestem autorką książek, ebooków, kursów online oraz podcastów poświęconych relacjom, emocjom i funkcjonowaniu człowieka w sytuacjach kryzysowych.

W pracy łączę wiedzę ekspercką z autentycznym doświadczeniem życia, zmian, przeciążenia, odbudowy i szukania równowagi w codzienności.

Zależy mi nie tylko na przekazywaniu wiedzy, ale przede wszystkim na tym, aby uczestnicy wychodzili z realnymi narzędziami pomagającymi lepiej radzić sobie ze stresem, napięciem, presją oraz wyzwaniami współczesnego życia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Pdf "Jak radzić sobie ze stresem".

Warunki uczestnictwa

Warunki techniczne: każdy uczestnik powinien mieć komputer stacjonarny lub laptop z wbudowaną kamerą i mikrofonem, z dostępem do Internetu.

Informacje dodatkowe

Przerwy kawowe i obiadowe nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Uczestnicy korzystający z dofinansowania są zobowiązani do obecności na minimum 80% zajęć, co musi zostać potwierdzone listą obecności.

Podatek VAT

Usługa szkoleniowa o charakterze szkolenia zawodowego jest zwolniona z podatku VAT w przypadku gdy dofinansowanie ze środków publicznych wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczane jest 23% VAT Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 roz. Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w spr.zwolnień od podatku od towarów i usług.

Warunki techniczne

Każdy uczestnik powinien mieć komputer stacjonarny lub laptop z wbudowaną kamerą i mikrofonem, z dostępem do Internetu.

Usługa odbędzie się na platformie do zajęć online ClickMeeting.

Kontakt



WERONIKA MARKIEWICZ

E-mail info@weronikamarkiewicz.com

Telefon (+48) 798 933 101