



## Stres i odporność psychiczna w relacjach zawodowych - szkolenie

Numer usługi 2026/06/13/6670/3624839

800,00 PLN brutto  
800,00 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

5 770 ocen

- 📍 Kutno
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 08:00 h
- 📅 18.06.2026 do 18.06.2026

## 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

17-06-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności rozpoznawania źródeł stresu i konstruktywnego reagowania w trudnych sytuacjach relacyjnych. Uczestnicy zdobędą kompetencje samodzielnego budowania odporności psychicznej i równowagi emocjonalnej, co pozwoli im efektywniej funkcjonować w środowisku pracy i poza nim.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik świadomie podchodzi do stresu	Wskazuje podstawowe czynniki wywołujące stres i opisuje ich wpływ na funkcjonowanie człowieka	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia objawy stresu emocjonalnego i somatycznego w pytaniach testowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik ogranicza wpływ stresu na relacje międzyludzkie	Wskazuje przykłady sytuacji konfliktowych wynikających z napięcia emocjonalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje koncepcję modelu 4C odporności psychicznej	Identyfikuje cztery komponenty modelu 4C (control, commitment, challenge, confidence) i ich znaczenie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik świadomie buduje odporność psychiczną	Wybiera poprawne przykłady zachowań świadczących o wysokiej samoświadomości emocjonalnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki rozwijania odporności psychicznej	Dobiera techniki (np. reframing, pozytywne myślenie, planowanie) do konkretnych sytuacji stresowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje konstruktywne reakcje na stres	Wybiera z listy zachowania sprzyjające radzeniu sobie ze stresem i odrzuca nieskuteczne strategie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje przykłady sytuacji, w których stres może motywować do działania (eustres)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki relaksacyjne i uważności wspierające odporność psychiczną	Dopasowuje odpowiednie techniki relaksacyjne (np. oddechowe, mindfulness) do opisanego problemu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje strategię radzenia sobie ze stresem do konkretnej sytuacji zawodowej	Wybiera właściwe strategie zaradcze dla opisanych przypadków stresu w 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 rozdzielanie 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 trwających 60 minut;

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 (8 godzin zegarowych/1 dzień); - teoria 70 minut, praktyka 335 minut, walidacja 15 minut, przerwy 60 minut

1. Powitanie uczestników, przedstawienie celu i programu dnia

2. *Zrozumieć stres: - teoria i praktyka*

- Mechanizmy powstawania stresu i jego wpływ na zachowanie
- Typowe reakcje emocjonalne i fizjologiczne
- Stres a relacje międzyludzkie – konflikty, napięcia, komunikacja pod presją

1. Przerwa kawowa

2. *Odporność psychiczna – czym jest i jak ją rozwijać: - teoria i praktyka*

- Model 4C odporności psychicznej (control, commitment, challenge, confidence)
- Samoświadomość i regulacja emocji
- Techniki budowania odporności psychicznej w codziennych sytuacjach

5.Przerwa obiadowa

6. *Przyjaciel czy wróg - różne oblicza stresu - teoria i praktyka*

- Techniki radzenia sobie ze stresem oparta pracy z nastawieniem

7.Przerwa kawowa

8.*Strategie radzenia sobie ze stresem: - praktyka*

- Techniki relaksacyjne, oddechowe i uważności

9.Walidacja i zakończenie szkolenia

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

Zakończenie szkolenia i wręczenie certyfikatów.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 3

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 zajęcia	Zajęcia	Radosław Kucharek	18-06-2026	08:00	14:45	06:45
2 z 3 -	Przerwa	-	18-06-2026	14:45	15:45	01:00
3 z 3 -	Walidacja	-	18-06-2026	15:45	16:00	00:15

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	800,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	100,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	100,00 PLN

### Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

08:00

## 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

### 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. Kościuszki 9

99-300 Kutno

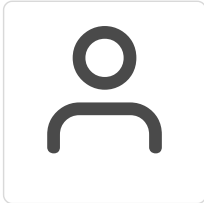
woj. łódzkie

Sala Cukrovia

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Bezpłatny parking

## Kontakt



**MONIKA MULARSKA-KUCHAREK**

**E-mail** [biuro@artoftraining.pl](mailto:biuro@artoftraining.pl)

**Telefon** (+48) 606 687 123