



Leaders Island
Józef Kącki

★★★★★ 4,6 / 5

45 ocen

Zarządzanie sobą pod presją

Numer usługi 2026/06/25/47950/3649623

📍 Kraków

🏢 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 05.10.2026 do 05.10.2026

1 832,70 PLN brutto

1 490,00 PLN netto

229,09 PLN brutto/h

186,25 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Chroniczny stres, kryzys, brak jasnego oglądu na sprawy, złość, frustracja. Znasz te emocje? Doświadczasz ich na co dzień, także w pracy? Przytłacza Cię ich natłok blokujący Twoje talenty i decyzyjność? To dla Ciebie stworzyliśmy wyjątkowy program warsztatu Spokojny/a JA. W trakcie szkolenia przekażemy Ci narzędzia, które pomogą Ci odzyskać sprawczość – będą instrukcją, jak na co dzień pracować ze swoim stresem i emocjami, aby skutecznie i spokojnie działać w życiu prywatnym i zawodowym.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	23-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Zdobyciu wiedzy i umiejętności, które pomogą Ci skutecznie radzić sobie ze stresem i emocjami.

Nabraniu dystansu do stresujących sytuacji.

Zadbaniu o swój stan psychofizyczny w sytuacjach napięcia.

Zatrzymaniu się, spotkaniu z samym sobą, które będzie okazją do spojrzenia na to, co tak naprawdę Cię stresuje..
Dostrzeżeniu i uruchomieniu własnych zasobów przydatnych w trudnych sytuacjach.
Przeanalizowaniu swoich reakcji na stres oraz wypracowaniu nowych ścieżek reagowania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
poznanie i zrozumienie źródeł motywacji wewnętrznej, a następnie wykorzystanie tej siły do wzmocnienia skuteczności zespołu.	Obserwacja i analizy uczestnika. Badanie RMP	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Cel biznesowy

Zyskasz narzędzia, które pomogą Ci odzyskać wewnętrzny spokój i równowagę, umożliwiając skuteczniejsze funkcjonowanie w każdej sytuacji.

Nauczysz się:

- Radzić sobie z codziennym stresem i nagromadzonymi emocjami.
- Budować komunikaty oparte na faktach, nie emocjach.
- Przygotowywać rzetelny feedback mimo trudnych emocji.
- Technik odnajdywania się w nowej sytuacji (np. presja, odpowiedzialność za wyniki zespołu).
- Skutecznie, świadomie i bezstresowo komunikować zadania i własne potrzeby.
- Efektywnego wykorzystania technik uruchamiania wewnętrznych zasobów i pokonywania wewnętrznych blokad.
- Przekierowywać energię stresu na działanie.
- Budować pozytywne relacje.
- Stawiać granice z szacunkiem do innych.
- Wykorzystywać narzędzia redukujące stres.
- Ograniczać wpływu stresu w sytuacjach trudnych i wymagających większej mobilizacji.
- Reagować na presję związaną z odpowiedzialnością, czasem na wykonanie zadania, ciągłymi zmianami, relacjami z ludźmi i konfliktami.
- Koncentrować się na tym, na co masz wpływ i reagować na sytuacje, na które nie masz wpływu.
- Lepiej radzić sobie z samym sobą niezależnie od sytuacji, w której się znajdziesz.
- Dbać o swój „dobrostan” w sytuacji napięcia.

Efekt usługi

Efekty uczenia się, kryteria weryfikacji i metody walidacji.

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Poznaj	Obserwacja i analizy uczestnika.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Poprzez pracę nad swoją samoświadomością odkryjesz potencjał komunikacyjny i rozpoczniesz fascynującą pracę nad samym/ą sobą w zakresie efektywnego komunikowania się z innymi.	Retest w formie ponownej obserwacji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Ankieta ewaluacyjna

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

Harmonogram warsztatu: 4 filary Zarządzanie sobą pod presją

Filar 1. Widzę, Wiem, co się dzieje, wiem jak myślę, jak działam

Spojrzenie na siebie w stresie z metapoziomu (co mnie stresuje? ile stresu jest w moim życiu? jak działam? co robię? czego nie robię? jakie zasoby uruchamiam? czy je uruchamiam? czy je widzę? czy mam do nich dostęp?). Skąd bierze się u mnie stres i jak wygląda? Motywy mojego zachowania.

Filar 2. Otrzymuję narzędzia, wprowadzam zmianę. Odzyskuję i mam sprawczość

Techniki i strategie radzenia sobie ze stresem; działanie długofalowe i krótkofalowe; ocena własnych zasobów i kontakt z nimi; jak wykorzystać swój potencjał.

Filar 3. Ćwiczę, trenuję, praktykuję

Wykorzystuję wiedzę. Praktykuję na sobie. Identyfikuję obszary do dalszej pracy. Nazywam je. *W skrócie- ćwiczę na sobie, trenuję, praktykuję.*

Filar 4. Profilaktyka

Narzędziownik. W skrócie – wiem, co robić żeby uniknąć sytuacji, które mnie stresują, wiem jak działać, wiem jak się chronić. Wiem co robić, żeby napięcie nie eskalowało, jeśli już się pojawi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Zaopiekuj swoje emocje i odzyskaj wewnętrzny spokój - w codziennej pracy i w życiu.	Zajęcia	Aneta Kurzawa	05-10-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 8 -	Przerwa	-	05-10-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 8 Zaopiekuj swoje emocje i odzyskaj wewnętrzny spokój - w codziennej pracy i w życiu. Kontynuacja	Zajęcia	Aneta Kurzawa	05-10-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 8 -	Przerwa	-	05-10-2026	12:15	12:45	00:30
5 z 8 Część 3	Zajęcia	Aneta Kurzawa	05-10-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 8 -	Przerwa	-	05-10-2026	14:15	14:45	00:30
7 z 8 Część 4	Zajęcia	Aneta Kurzawa	05-10-2026	14:45	16:30	01:45
8 z 8 -	Walidacja	-	05-10-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:15
w tym suma godzin walidacji	00:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	01:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:00

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	1 832,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	229,09 PLN
Koszt osobogodziny netto	186,25 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aneta Kurzawa

Swoją drogę zawodową zaczynałam jako interwent kryzysowy. Przez 10 lat wspierałam ludzi w różnego rodzaju kryzysach. Jestem praktykiem w zakresie pracy z osobami stosującymi przemoc,

doświadczającymi przemocy, uzależnionymi, zagrożonymi wykluczeniem społecznym, przeciążonymi psychicznie, żyjącymi w stanie dużego stresu i napięcia, doświadczającymi trudnych zmian życiowych. Interweniowałam w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia. Wspierałam także osoby, które ucierpiały na skutek zdarzeń masowych. W obszarze interwencji kryzysowej pełniłam również funkcję Zastępcy Kierownika Ośrodka Interwencji, a także koordynowałam pracę Hostelu Ośrodka. Interwencja kryzysowa nauczyła mnie kreatywności w działaniu, szybkiego podejmowania decyzji, pracy pod wpływem stresu i odpowiedzialności za bezpieczeństwo klienta wobec którego podejmuję działania.

Od 2012 roku cyklicznie prowadzę Programy Korekcyjno – Edukacyjne dla osób stosujących przemoc w rodzinie w warunkach wolnościowych oraz w warunkach izolacji penitencjarnej. To doświadczenie nauczyło mnie pokory i szacunku do ludzkich historii. Nie jest bowiem sztuką komunikować się z osobami, które mają otwartość na porozumienie. Sztuką jest nawiązać dialog z osobami, które na porozumienie są pozamykane. Nikt nie nauczył mnie tyle o komunikacji i ludzkich emocjach co uczestnicy tych właśnie grup.

Pracuję także jako specjalista readaptacji w Fundacji Pomost w Zabrze. W Fundacji pracuję z osobami, które opuściły Zakłady Karne.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

podręcznik

Warunki uczestnictwa

Rejestracja

Adres

ul. Podole 60
30-394 Kraków
woj. małopolskie

8h on-site w Krakowskim Parku Technologicznym przy ul. Podole 60 w Krakowie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Przerwa kawowa oraz lunch w cenie szkolenia

Kontakt

Aleksandra Stoch

E-mail aleksandra.stoch@leadersisland.com



Telefon (+48) 885 548 003