



Centrum Doradztwa  
Finansowego  
Urszula Bancierz

★★★★★ 4,9 / 5  
40 ocen

## Dobrostan emocjonalny, zrównoważona efektywność - zaawansowane techniki regulacji emocji, redukcji stresu i skutecznej komunikacji

Numer usługi 2026/06/26/11986/3653045

- 📍 Łuków
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 24:00 h
- 📅 10.07.2026 do 19.07.2026

5 460,00 PLN brutto  
5 460,00 PLN netto  
227,50 PLN brutto/h  
227,50 PLN netto/h  
284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest do pracowników firm, w szczególności tych, którzy na co dzień mierzą się z wysoką presją wyników, dynamicznymi zmianami, intensywnym kontaktem z ludźmi oraz koniecznością podejmowania decyzji w warunkach stresu i niepewności.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	25
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	09-07-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego zarządzania własnym dobrostanem emocjonalnym, świadomego redukowania stresu oraz wdrażania zaawansowanych technik komunikacji i regeneracji, które pozwalają utrzymać wysoką efektywność zawodową.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>Wiedza:</b> Uczestnik rozpoznaje mechanizmy i źródła stresu zawodowego.</p>	<p>Wskazuje prawidłową definicję stresu krótko- i długotrwałego w pytaniu testowym.</p> <p>Identyfikuje objawy obciążenia psychofizycznego oraz symptomy wypalenia zawodowego wśród podanych opcji.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p><b>Wiedza:</b> Uczestnik identyfikuje zasady regeneracji i ochrony własnych granic w pracy.</p>	<p>Wybiera z listy właściwe techniki zarządzania energią i higieny pracy umysłowej.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Wskazuje poprawne przykłady zachowań asertywnych i wyznaczania granic w relacjach zawodowych.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p><b>Umiejętności:</b> Uczestnik stosuje techniki regulacji napięcia emocjonalnego.</p>	<p>Wybiera odpowiednią technikę oddechową lub nawyk higieny psychicznej dla opisanego w zadaniu stanu przeciążenia.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Dobiera właściwą metodę regeneracji zasobów energetycznych w zależności od przedstawionego scenariusza zmęczenia pracownika.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p><b>Umiejętności:</b> Uczestnik konstruuje asertywne komunikaty w trudnych sytuacjach zawodowych.</p>	<p>Wskazuje prawidłowo sformułowany komunikat wyznaczający granicę w relacji z Klientem lub współpracownikiem.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Dobiera reakcję komunikacyjną, która zapobiega eskalacji konfliktu w podanym opisie sytuacji presji.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p><b>Kompetencje społeczne:</b> Uczestnik współtworzy bezpieczną atmosferę w zespole pracowniczym.</p>	<p>Wybiera z podanych opcji zachowania, które wspierają zaufanie i otwartość w komunikacji zespołowej.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Identyfikuje postawy zapobiegające eskalacji napięć i konfliktów interpersonalnych w grupie.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p><b>Kompetencje społeczne:</b> Uczestnik wykazuje dbałość o dobrostan psychofizyczny we własnym środowisku pracy.</p>	<p>Wskazuje w scenariuszach testowych działania świadczące o braniu odpowiedzialności za regenerację własnych zasobów energii.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Dobiera zachowania promujące zdrowe nawyki pracy i szacunek dla granic innych członków zespołu.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</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?

TAK

## Program

### Program szkolenia:

#### 1. MECHANIZMY STRESU I FUNKCJONOWANIE CZŁOWIEKA W ŚRODOWISKU ZAWODOWYM

- Współczesne źródła stresu w środowisku zawodowym oraz identyfikacja indywidualnych stresorów
- Stres krótkotrwały i długotrwały – mechanizmy i wpływ na funkcjonowanie człowieka
- Wpływ stresu na koncentrację, komunikację, podejmowanie decyzji oraz efektywność zawodową
- Autodiagnoza poziomu obciążenia psychofizycznego

#### 2. ZARZĄDZANIE ENERGIĄ I ODPORNOŚCIĄ: JAK CHRONIĆ SIEBIE PRZED PRZECIĄŻENIEM W PRACY

- Energia fizyczna i emocjonalna oraz ich wpływ na efektywność i środowisko pracy
- Energia społeczna oraz poczucie sensu i wartości jako filary dobrostanu i relacji zawodowych
- Analiza własnych zasobów energetycznych oraz identyfikacja czynników wzmacniających i obniżających poziom energii

#### 3. INTELIGENCJA EMOCJONALNA - SZTUKA SAMOREGULACJI I BUDOWANIA RELACJI ZAWODOWYCH

- Inteligencja emocjonalna w środowisku zawodowym oraz rozwijanie samoświadomości i rozpoznawania emocji własnych oraz innych osób
- Wpływ emocji na relacje, współpracę i świadome reagowanie na trudne sytuacje zawodowe
- Techniki regulacji emocji oraz zarządzanie napięciem emocjonalnym w codziennej pracy zawodowej

#### 4. SKUTECZNA KOMUNIKACJA I WYZNACZANIE GRANIC ZAWODOWYCH

- Komunikacja w warunkach presji i stresu – mechanizmy reagowania i eliminowanie barier komunikacyjnych
- Asertywność pracownicza, czyli sztuka jasnego wyrażania potrzeb, oczekiwań oraz wyznaczania granic
- Konstruktywny dialog w trudnych sytuacjach zawodowych i zapobieganie eskalacji konfliktów
- Praktyczne techniki precyzyjnej i empatycznej komunikacji wspierające współpracę w zespole

#### 5. RESET I KONCENTRACJA: NOWOCZESNE NAWYKI HIGIENY PRACY PSYCHICZNEJ I ODZYSKIWANIA ENERGII

- Znaczenie regeneracji dla efektywności oraz koncentracja uwagi i zarządzanie rozproszeniami w codziennej pracy
- Higiena pracy psychicznej oraz budowanie zdrowych nawyków wspierających dobrostan zawodowy
- Techniki wspierające regenerację psychofizyczną oraz planowanie aktywności sprzyjających równowadze
- Projektowanie własnych działań i indywidualnego planu regeneracji

## 6.PROJEKTOWANIE ŚRODOWISKA PRACY WSPIERAJĄCEGO DOBROSTAN I EFEKTYWNOŚĆ ZAWODOWĄ

- Analiza środowiska pracy pod kątem dobrostanu oraz identyfikacja czynników sprzyjających przeciążeniu
- Organizacja pracy wspierająca dobrostan emocjonalny i planowanie działań ograniczających stres zawodowy
- Projektowanie rozwiązań wspierających efektywność, budowanie indywidualnych i zespołowych strategii dobrostanu

## 7.Egzamin-walidacja

Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się odbędzie się poprzez obiektywny test wiedzy i umiejętności przeprowadzany w formie elektronicznej (test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie). Test walidacyjny został zaprojektowany przez trenera zgodnie z kryteriami weryfikacji, natomiast sama ocena testu odbywa się bez udziału trenera (wynik generowany automatycznie przez system). Trener nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Zapewnia to pełną niezależność i bezstronność wyników oraz natychmiastową informację zwrotną dla uczestnika i jednostki szkoleniowej. Czas walidacji to 60 minut (1 godzina zegarowa).

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 13</b> MECHANIZM Y STRESU I FUNKCJONO WANIE CZŁOWIEKA W ŚRODOWISKU ZAWODOWY M	Zajęcia	Urszula Bancerz	10-07-2026	14:00	16:00	02:00
<b>2 z 13</b> -	Przerwa	-	10-07-2026	16:00	16:30	00:30
<b>3 z 13</b> ZARZĄDZANI E ENERGIA I ODPORNOŚCI A: JAK CHRONIĆ SIEBIE PRZED PRZECIĄŻENI EM W PRACY	Zajęcia	Urszula Bancerz	10-07-2026	16:30	18:00	01:30
<b>4 z 13</b> INTELIGENCJ A EMOCJONAL NA - SZTUKA SAMOREGUL ACJI I BUDOWANIA RELACJI ZAWODOWY C H	Zajęcia	Urszula Bancerz	13-07-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 13 -	Przerwa	-	13-07-2026	16:00	16:30	00:30
6 z 13 SKUTECZNA KOMUNIKACJA I WYZNACZANIE GRANIC ZAWODOWYCH	Zajęcia	Urszula Bancierz	13-07-2026	16:30	18:00	01:30
7 z 13 RESET I KONCENTRACJA: NOWOCZESNE NAWYKI HIGIENY PRACY PSYCHICZNE JI ODZYSKIWANIA ENERGII	Zajęcia	Urszula Bancierz	18-07-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 13 -	Przerwa	-	18-07-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 13 RESET I KONCENTRACJA: NOWOCZESNE NAWYKI HIGIENY PRACY PSYCHICZNE JI ODZYSKIWANIA ENERGII	Zajęcia	Urszula Bancierz	18-07-2026	13:00	17:00	04:00
10 z 13 PROJEKTOWANIE ŚRODOWISKA PRACY WSPIERAJĄCEGO DOBROSTAN I EFEKTYWNOŚĆ ZAWODOWĄ	Zajęcia	Urszula Bancierz	19-07-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 13 -	Przerwa	-	19-07-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>12 z 13</b> PROJEKTOWANIE ŚRODOWISKA PRACY WSPIERAJĄCEGO DOBROSTAN I EFEKTYWNOŚĆ ZAWODOWĄ	Zajęcia	Urszula Bancierz	19-07-2026	13:00	16:00	03:00
<b>13 z 13</b> -	Walidacja	Urszula Bancierz	19-07-2026	16:00	17:00	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	20:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 460,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 460,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	227,50 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	227,50 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Urszula Banczerz

Trener Biznesu, Coach & Mentor

Wszechstronna ekspertka z 15-letnim doświadczeniem w rozwijaniu biznesu oraz kompetencji miękkich u przedsiębiorców, właścicieli firm i kadry menedżerskiej. Jako aktywny przedsiębiorca, trener i coach, w unikalny sposób łączy twardą wiedzę ekonomiczną z psychologią biznesu. Specjalizuje się w strategicznym wsparciu organizacji na każdym etapie ich rozwoju – od doradztwa przy zakładaniu działalności, przez projektowanie i weryfikację modeli biznesowych, aż po zaawansowaną analizę opłacalności i planowanie finansowe. Jako mentor pomaga liderom bezpiecznie i efektywnie skalować ich biznesy, dbając jednocześnie o rozwój kluczowych umiejętności przywódczych i interpersonalnych. Jej szkolenia to synteza wieloletniej praktyki rynkowej, strategicznego podejścia do finansów oraz głębokiego zrozumienia ludzkiego potencjału.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają skrypt z zakresu tematyki szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

W przypadku kursów dofinansowanych warunkiem uczestnictwa w kursie jest spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora.

**Wymagania techniczne:** Ze względu na konieczność przeprowadzenia egzaminu w formie elektronicznej (test z wynikami generowanymi automatycznie), uczestnik jest zobowiązany do posiadania własnego laptopa wraz z zasilaczem oraz aktualną przeglądarką internetową. Organizator zapewnia dostęp do bezprzewodowej sieci Internet.

### Informacje dodatkowe

Warunkiem ukończenia usługi jest uczestnictwo w co najmniej 80% godzin zajęć przewidzianych w programie. Obecność weryfikowana jest na podstawie list obecności podpisywanych każdego dnia szkoleniowego.

Frekwencja na zajęciach potwierdzana jest każdorazowo własnoręcznym podpisem uczestnika na liście obecności dostępnej w miejscu szkolenia.

Informacja o zwolnieniu z VAT: Usługa zwolniona z VAT na podst. art. 43 ust. 1 pkt. 29 lit.a, wpis do ewidencji szkół i placówek niepublicznych nr 42, prowadzony przez Starostwo Powiatowe w Łukowie.

# Adres

ul. ks. Stanisława Brzóska 17

21-400 Łuków

woj. lubelskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Beata Kłysz**

**E-mail** [kontakt@edukacjaonline.com](mailto:kontakt@edukacjaonline.com)

**Telefon** (+48) 784 684 362