

PRACOWNIA
ROZWOJU

★★★★★ 4,9 / 5

22 oceny

Zarządzanie stresem i emocjami w procesie zielonej transformacji – rozwój odporności psychicznej i kompetencji komunikacyjnych (kwalifikacje)

Numer usługi 2026/07/06/179591/3673192

📍 Rybnik

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 30:00 h

📅 07.09.2026 do 09.11.2026

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

163,33 PLN brutto/h

163,33 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą rozwijać kompetencje w zakresie odporności psychicznej, zarządzania stresem, emocjami oraz komunikacją w kontekście zmian związanych z zieloną transformacją i RIS 2030.

Uczestnikami mogą być pracownicy różnych branż, osoby zarządzające zespołami, specjaliści, osoby pracujące w środowisku wysokiej odpowiedzialności zawodowej oraz osoby przygotowujące się do wejścia na rynek pracy.

Szkolenie przeznaczone jest również dla osób, które chcą zdobyć **samodzielne umiejętności** radzenia sobie ze stresem, **samodzielne stosowanie technik regulacji emocji** oraz **samodzielne budowanie skutecznej komunikacji interpersonalnej** w środowisku zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju i zmian wynikających z zielonej transformacji.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

28-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do zdobycia wiedzy i praktycznych umiejętności umożliwiających samodzielne zarządzanie stresem i emocjami, a także samodzielne stosowanie skutecznych technik komunikacyjnych w sytuacjach zawodowych i społecznych, w kontekście wyzwań wynikających z zielonej transformacji oraz zmian społeczno-gospodarczych zgodnych z założeniami RIS 2030 (Inteligentne Śląskie).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza Uczestnik definiuje, rozróżnia i charakteryzuje pojęcia związane z odpornością psychiczną, stresem, emocjami i komunikacją interpersonalną oraz ich znaczenie w kontekście zielonej transformacji i zmian wynikających z RIS 2030 (Inteligentne Śląskie), w tym wpływ obciążeń środowiskowych i organizacyjnych na dobrostan psychiczny. PRK: 4	definiuje pojęcie odporności psychicznej, stresu i emocji rozróżnia źródła stresu w środowisku zawodowym i społecznym charakteryzuje wpływ zielonej transformacji na funkcjonowanie człowieka w pracy uzasadnia znaczenie kompetencji psychicznych w procesach zmian społeczno-gospodarczych charakteryzuje znaczenie komunikacji w redukcji napięcia i konfliktów	Test teoretyczny
Umiejętności Uczestnik planuje, organizuje, kontroluje, ocenia i monitoruje działania w zakresie zarządzania stresem, regulacji emocji oraz komunikacji interpersonalnej, wykorzystując techniki wspierające odporność psychiczną w warunkach zmian związanych z zieloną transformacją. PRK: 4	-planuje działania wspierające radzenie sobie ze stresem organizuje techniki regulacji emocji w sytuacjach trudnych kontroluje własne reakcje emocjonalne w sytuacjach stresowych ocenia skuteczność stosowanych technik komunikacyjnych monitoruje poziom stresu i jego wpływ na funkcjonowanie zawodowe uzasadnia dobór metod redukcji stresu w kontekście zmian środowiskowych i zawodowych	Test teoretyczny
Uczestnik organizuje, nadzoruje i monitoruje własne funkcjonowanie emocjonalne i komunikacyjne w środowisku pracy, wykazując się odpowiedzialnością, świadomą postawą oraz umiejętnością dostosowania się do zmian wynikających z zielonej transformacji PRK: 4	organizuje pracę własną w sposób ograniczający stres i napięcie monitoruje własne reakcje emocjonalne w relacjach interpersonalnych nadzoruje sposób komunikacji w sytuacjach konfliktowych uzasadnia znaczenie odporności psychicznej w adaptacji do zmian charakteryzuje rolę kompetencji społecznych w procesach transformacji	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	MY PERSONALITY SKILLS
Nazwa Podmiotu certyfikującego	MY PERSONALITY SKILLS

Program

DZIEŃ 1 – 07.09

17:30–18:30 TEORIA Wprowadzenie do odporności psychicznej w kontekście zielonej transformacji i zmian społeczno-zawodowych zrównoważonego rozwoju Uczestnicy poznają znaczenie odporności psychicznej jako kompetencji kluczowej w procesach zmian wynikających z zielonej transformacji. Omawiany jest wpływ dynamicznych zmian społecznych i środowiskowych na funkcjonowanie człowieka oraz znaczenie adaptacji i równowagi psychicznej.

18:30–18:45 PRZERWA

18:45–20:30 PRAKTYKA Diagnoza własnych reakcji stresowych i podstawowe techniki regulacji emocji Ćwiczenia praktyczne wspierają rozwój kompetencji osobistych niezbędnych w warunkach zmian, szczególnie w zakresie radzenia sobie z presją, adaptacji do nowych warunków oraz wzmacniania dobrostanu psychicznego.

DZIEŃ 2 – 14.09

17:30–18:30 TEORIA Stres w środowisku pracy – źródła i mechanizmy w warunkach zmian transformacyjnych Uczestnicy analizują źródła stresu wynikające z procesów transformacji społeczno-gospodarczej, w tym zielonej transformacji, oraz ich wpływ na efektywność i funkcjonowanie zawodowe.

18:30–18:45 PRZERWA

18:45–20:30 PRAKTYKA Techniki redukcji stresu i budowania odporności psychicznej Praktyka ukierunkowana jest na rozwój zdolności adaptacyjnych oraz wzmacnianie odporności psychicznej jako elementu wspierającego realizację celów transformacji w obszarze jakości życia i pracy.

DZIEŃ 3 – 21.09

17:30–18:30 TEORIA

Rola emocji w adaptacji do zmian i wyzwań zielonej gospodarki Omówienie znaczenia emocji w procesach adaptacyjnych oraz ich roli w radzeniu sobie ze zmianami wynikającymi z transformacji społecznej i środowiskowej.

18:30–18:45 PRZERWA

18:45–20:30 PRAKTYKA Trening regulacji emocji w sytuacjach trudnych i stresowych Uczestnicy rozwijają umiejętność świadomego zarządzania emocjami, co wspiera ich zdolność do funkcjonowania w warunkach zmian zgodnych z założeniami zrównoważonego rozwoju

DZIEŃ 4 – 28.09

17:30–18:30 **TEORIA** Komunikacja interpersonalna jako narzędzie redukcji napięć i konfliktów Uczestnicy poznają znaczenie komunikacji w budowaniu relacji oraz redukowaniu napięć w środowisku pracy i życia społecznego w warunkach zmian transformacyjnych.

18:30–18:45 **PRZERWA**

18:45–20:30 **PRAKTYKA** Ćwiczenia komunikacyjne – aktywne słuchanie i komunikaty „ja” Praktyczne rozwijanie kompetencji komunikacyjnych wspierających współpracę i adaptację do zmian wynikających z procesów zielonej transformacji

DZIEŃ 5 – 05.10

17:30–18:30 **TEORIA** Odporność psychiczna w kontekście pracy i adaptacji do zmian zrównoważonego rozwoju Uczestnicy analizują znaczenie odporności psychicznej jako zasobu umożliwiającego skuteczne funkcjonowanie w warunkach zmian społecznych i środowiskowych.

18:30–18:45 **PRZERWA**

18:45–20:30 **PRAKTYKA** Budowanie zasobów psychicznych i techniki wzmocnienia odporności Ćwiczenia ukierunkowane na rozwój stabilności emocjonalnej i zdolności adaptacyjnych w kontekście wyzwań transformacyjnych.

DZIEŃ 6 – 12.10

17:30–18:30 **TEORIA** Wpływ środowiska pracy na dobrostan psychiczny i efektywność działania Analiza czynników wpływających na zdrowie psychiczne w kontekście zmian organizacyjnych i społecznych związanych z zieloną transformacją

18:30–18:45 **PRZERWA**

18:45–20:30 **PRAKTYKA** Techniki redukcji napięcia i zarządzania obciążeniem emocjonalnym Rozwijanie praktycznych metod wspierających równowagę psychiczną i efektywność działania.

DZIEŃ 7 – 19.10

17:30–18:30 **TEORIA** Zarządzanie emocjami w sytuacjach konfliktowych i zmianach organizacyjnych Uczestnicy poznają mechanizmy emocjonalne w sytuacjach konfliktowych oraz ich znaczenie w procesach adaptacji do zmian.

18:30–18:45 **PRZERWA**

18:45–20:30 **PRAKTYKA** Symulacje sytuacji trudnych i trening reakcji emocjonalnych Ćwiczenia praktyczne rozwijające odporność psychiczną w sytuacjach wymagających adaptacji i elastyczności.

DZIEŃ 8 – 26.10

17:30–18:30 **TEORIA** Kompetencje społeczne w procesach transformacji i zmian środowiskowych Omówienie roli kompetencji społecznych w budowaniu współpracy i adaptacji do zmian wynikających z zielonej transformacji

18:30–18:45 **PRZERWA**

18:45–20:30 **PRAKTYKA** Ćwiczenia współpracy i komunikacji w grupie Rozwijanie umiejętności współdziałania w warunkach zmian i wyzwań społecznych.

DZIEŃ 9 – 02.11

17:30–18:30 **TEORIA** Integracja odporności psychicznej z codziennym funkcjonowaniem zawodowym Uczestnicy uczą się, jak wdrażać kompetencje psychiczne w codziennym życiu zawodowym w warunkach transformacji.

18:30–18:45 **PRZERWA**

18:45–20:30 **PRAKTYKA** Strategie radzenia sobie ze stresem w długim okresie Budowanie trwałych strategii wspierających dobrostan psychiczny i efektywność działania.

DZIEŃ 10 – 09.11

17:30–18:30 **TEORIA** Podsumowanie odporności psychicznej w zielonej transformacji Integracja wiedzy i refleksja nad rolą kompetencji psychicznych w procesach zmian społeczno-gospodarczych.

18:30–18:45 **PRZERWA**

18:45–20:00 PRAKTYKA Powtórzenie i integracja technik Utrwalenie umiejętności w zakresie regulacji emocji, komunikacji i odporności psychicznej.

20:00–20:30 WALIDACJA test teoretyczny

Uczestnicy w dniu szkolenia otrzymają certyfikaty.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Przerwy są wliczone w liczbę godzin usługi.

Łączny czas obejmuje wszystkie elementy procesu kształcenia, w tym przerwy, które są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 31

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 TEORIA Wprowadzenie do odporności psychicznej w kontekście zielonej transformacji i zmian społeczno-zawodowych zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	07-09-2026	17:30	18:30	01:00
2 z 31 -	Przerwa	-	07-09-2026	18:30	18:45	00:15
3 z 31 30 PRAKTYKA Diagnoza własnych reakcji stresowych i podstawowe techniki regulacji emocji	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	07-09-2026	18:45	20:30	01:45
4 z 31 TEORIA Stres w środowisku pracy – źródła i mechanizmy w warunkach zmian transformacyjnych	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	14-09-2026	17:30	18:30	01:00
5 z 31 -	Przerwa	-	14-09-2026	18:30	18:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 31 PRAKTYKA Techniki redukcji stresu i budowania odporności psychicznej	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	14-09-2026	18:45	20:30	01:45
7 z 31 TEORIA Rola emocji w adaptacji do zmian i wyzwań zielonej gospodarki	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	21-09-2026	17:30	18:30	01:00
8 z 31 -	Przerwa	-	21-09-2026	18:30	18:45	00:15
9 z 31 30 PRAKTYKA Trening regulacji emocji w sytuacjach trudnych i stresowych	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	21-09-2026	18:45	20:30	01:45
10 z 31 TEORIA Komunikacja interpersonalna jako narzędzie redukcji napięć i konfliktów	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	28-09-2026	17:30	18:30	01:00
11 z 31 -	Przerwa	-	28-09-2026	18:30	18:45	00:15
12 z 31 PRAKTYKA Ćwiczenia komunikacyjne – aktywne słuchanie i komunikaty „ja”	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	28-09-2026	18:45	20:30	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 31 TEORIA Odporność psychiczna w kontekście pracy i adaptacji do zmian zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	05-10-2026	17:30	18:30	01:00
14 z 31 -	Przerwa	-	05-10-2026	18:30	18:45	00:15
15 z 31 PRAKTYKA Budowanie zasobów psychicznych i techniki wzmacniania odporności	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	05-10-2026	18:45	20:30	01:45
16 z 31 TEORIA Wpływ środowiska pracy na dobrostan psychiczny i efektywność działania	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	12-10-2026	17:30	18:30	01:00
17 z 31 -	Przerwa	-	12-10-2026	18:30	18:45	00:15
18 z 31 PRAKTYKA Techniki redukcji napięcia i zarządzania obciążeniem emocjonalnym	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	12-10-2026	18:45	20:30	01:45
19 z 31 TEORIA Zarządzanie emocjami w sytuacjach konfliktowych i zmianach organizacyjnych	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	19-10-2026	17:30	18:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 31 -	Przerwa	-	19-10-2026	18:30	18:45	00:15
21 z 31 PRAKTYKA Symulacje sytuacji trudnych i trening reakcji emocjonalnych	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	19-10-2026	18:45	20:30	01:45
22 z 31 30 TEORIA Kompetencje społeczne w procesach transformacji i zmian środowiskowych	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	26-10-2026	17:30	18:30	01:00
23 z 31 -	Przerwa	-	26-10-2026	18:30	18:45	00:15
24 z 31 PRAKTYKA Ćwiczenia współpracy i komunikacji w grupie	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	26-10-2026	18:45	20:30	01:45
25 z 31 TEORIA Integracja odporności psychicznej z codziennym funkcjonowaniem zawodowym	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	02-11-2026	17:30	18:30	01:00
26 z 31 -	Przerwa	-	02-11-2026	18:30	18:45	00:15
27 z 31 PRAKTYKA Strategie radzenia sobie ze stresem w długim okresie	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	02-11-2026	18:45	20:30	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 31 TEORIA Podsumowanie odporności psychicznej w zielonej transformacji	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	09-11-2026	17:30	18:30	01:00
29 z 31 -	Przerwa	-	09-11-2026	18:30	18:45	00:15
30 z 31 PRAKTYKA Powtórzenie i integracja technik	Zajęcia	KAROLINA MAKSYM	09-11-2026	18:45	20:00	01:15
31 z 31 -	Walidacja	-	09-11-2026	20:00	20:30	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	30:00
w tym suma godzin zajęć	27:00
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	36:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	4 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	163,33 PLN

Koszt osobogodziny netto	163,33 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	30:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KAROLINA MAKSYM

Trener, coach, doradczyni, kompetencji miękkich i konsultantka z doświadczeniem w pracy edukacyjnej i rozwojowej z młodzieżą oraz osobami dorosłymi. Ukończyła studia na kierunku psychologia w zarządzaniu, pedagogiczne oraz studia podyplomowe z doradztwa edukacyjno-zawodowego i terapii uzależnień. Posiada bogate doświadczenie w pracy z grupami młodzieżowymi i dorosłymi – jako instruktorka oraz trenerka umiejętności społecznych. Prowadziła również zajęcia z zakresu rozwoju osobistego i społeczno-emocjonalnego. Od lat prowadzi warsztaty i kursy roczne, a także zajęcia z zakresu podstaw psychologii, kompetencji miękkich, rozwoju zawodowego, doradztwa, przedsiębiorczości oraz komunikacji interpersonalnej. Wspiera rozwój kompetencji psychospołecznych zarówno u młodzieży, jak i dorosłych. W pracy trenerskiej łączy wiedzę pedagogiczną i psychologiczną z praktycznym doświadczeniem i nowoczesnymi narzędziami edukacyjnymi. Prowadziła firmy szkoleniowo-doradcze (2021 – 2024) oraz jest członkiem i praktykiem w Fundacji „Pracownia Rozwoju” zajmującą się wsparciem rozwojowo-edukacyjnym młodzieży i osób dorosłych.

W ramach swojej praktyki prowadzi indywidualne sesje oraz warsztaty z zakresu rozwoju osobistego i zawodowego, wspiera osoby we wzmacnianiu poczucia własnej wartości, motywacji i samoakceptacji, regulacji emocji, wypalenia zawodowego, planowaniu kariery czy zwalczaniu pracobolizmu. Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Wszystkie materiały szkoleniowe i pomoce do ćwiczeń zostaną zapewnione przez organizatora.

Uczestnicy w dniu szkolenia otrzymają certyfikaty.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Przerwy są wliczone w liczbę godzin usługi.

Łączny czas obejmuje wszystkie elementy procesu kształcenia, w tym przerwy, które są wliczone w czas trwania usługi.

Szkolenie wpisuje się w obszar rozwoju kompetencji określonych w **Regionalnych Inteligentnych Specjalizacjach (RIS 2030)**, w szczególności w zakresie poprawy jakości życia, zdrowia psychicznego oraz adaptacji społecznej w warunkach dynamicznych zmian gospodarczych i środowiskowych.

Program szkolenia koncentruje się na rozwijaniu kompetencji psychicznych i społecznych uczestników, w szczególności w obszarze odporności psychicznej, zarządzania stresem, emocjami oraz skutecznej komunikacji interpersonalnej. Uwzględnia wyzwania wynikające z procesów transformacji społeczno-gospodarczej oraz zmian środowiskowych charakterystycznych dla zielonej tra

Informacje dodatkowe

Dostawca usług zapewnia realizację usługi przez osoby, które posiadają odpowiednie co do rodzaju i zakresu świadczonych usług: doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR i/lub kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest przez podmiot zewnętrzny niezależny od dostawcy usługi oraz od osoby prowadzącej szkolenie, co zapewnia obiektywność i rzetelność procesu oceny.

Funkcję podmiotu walidującego pełni osoba posiadająca kwalifikacje oraz doświadczenie zawodowe niewchodząca w skład kadry prowadzącej usługę. Szkolenie kończy się walidacją przeprowadzoną przez osobę wyznaczoną do tego celu.

Certyfikat zostanie wydany przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji, tj. Fundacja My Personality Skills, co potwierdzi zdobycie kwalifikacji. Cena zawiera koszt walidacji. **Kwalifikacje - Specjalista ds. zarządzania stresem i emocjami w procesie zielonej transformacji**

Adres

ul. Jankowicka 2
44-200 Rybnik
woj. śląskie

Kontakt



KAROLINA MAKSYM

E-mail pracownia.rozwoju@op.pl

Telefon (+48) 698 136 417