



Stress Control – emocje, granice i energia w pracy - (szkolenie z kwalifikacjami)

Numer usługi 2026/07/09/174287/3678659

6 150,00 PLN brutto
 5 000,00 PLN netto
 361,76 PLN brutto/h
 294,12 PLN netto/h
 166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

SEASONS GROUP
 SPÓŁKA Z
 OGRANICZONĄ
 ODPOWIEDZIALNOŚĆ
 CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

285 ocen

- 📍 Węgierska Górka
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 17:00 h
- 📅 25.09.2026 do 04.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

W szkoleniu mogą uczestniczyć osoby dorosłe, które chcą przygotować się do walidacji i uzyskania kwalifikacji „**Animator metod odporności psychicznej**” oraz stosować metody radzenia sobie ze stresem, przeciążeniem i emocjami w codziennych sytuacjach zawodowych, społecznych lub organizacyjnych. Usługa skierowana jest do osób aktywnych zawodowo, planujących rozwój lub zmianę ścieżki zawodowej, osób powracających na rynek pracy, a także osób biernych zawodowo, które chcą rozwijać kompetencje przydatne w pracy z ludźmi, komunikacji, współpracy zespołowej i organizacji działań.

Nie jest wymagane przygotowanie psychologiczne ani trenerskie. Usługa ma charakter szkoleniowy i zawodowy, nie terapeutyczny.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

24-09-2026

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

Usługa przygotowuje do rozpoznawania stresu i przeciążenia, planowania mikro-przerw, zarządzania energią, stosowania technik regulacji emocji oraz komunikowania granic w sytuacjach zawodowych. Uczestnik uczy się kontrolować reakcje emocjonalne i opracować plan działań ograniczających błędy, konflikty oraz straty czasu, energii i zasobów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy powstawania stresu i przeciążenia w środowisku pracy wymagającym precyzji i efektywności zasobowej	Opisuje związki między stresem a błędami i stratami zasobowymi w zadaniach zawodowych	Test teoretyczny
Uzasadnia konsekwencje niekontrolowanego stresu i emocji dla efektywności procesów oraz zrównoważonego rozwoju organizacji	Wyjaśnia, jak impulsywne reakcje wpływają na czas, energię i zasoby	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady higieny psychicznej, mikro-przerw i zarządzania energią w pracy	Opisuje sposoby planowania przerw i zarządzania energią w pracy	Test teoretyczny
Definiuje rolę wyznaczania granic w pracy zespołowej dla stabilności procesów	Wymienia przykłady konsekwencji braku granic w pracy zespołowej	Test teoretyczny
Rozpoznaje własne sygnały przeciążenia i stosuje techniki regulacji emocji w pracy	Przedstawia indywidualny plan reagowania w sytuacjach stresowych z przykładami zastosowania w pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wyznacza i komunikuje granice psychologiczne w zespole, ograniczając przeciążenie i konflikty	Opisuje sytuacje zastosowania granic w praktyce oraz ich efekty	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kontroluje reakcje emocjonalne w kontaktach z klientami i współpracownikami, zmniejszając ryzyko konfliktów	Opisuje zastosowane strategie kontroli emocji w codziennej pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przyczynia się do stabilności procesów w organizacji, uwzględniając efektywność energetyczną i zasobooszczędność	Przedstawia dowody działań wspierających efektywność procesów i ograniczenie strat zasobowych	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	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Moduł 1. Odporność psychiczna w sytuacji oceny, krytyki i presji komunikacyjnej

Uczestnicy analizują, jak ocena, krytyka, presja szybkiej odpowiedzi i trudna komunikacja wpływają na emocje, reakcje oraz jakość pracy. Moduł obejmuje rozpoznawanie reakcji impulsywnej, stosowanie pauzy komunikacyjnej, język deeskalacji oraz wyznaczanie granic w kontakcie z klientem, współpracownikiem lub odbiorcą.

Wykorzystywane narzędzia:

pauza komunikacyjna, model „bodziec – interpretacja – reakcja”, komunikat „ja”, parafraza, deeskalacja, granice komunikacyjne.

Ćwiczenie: przekształcenie impulsywnej odpowiedzi w profesjonalny komunikat ograniczający konflikt i stratę energii.

Moduł 2. Mechanizmy stresu i przeciążenia w pracy wymagającej precyzji

Uczestnicy poznają mechanizmy stresu i przeciążenia oraz ich wpływ na koncentrację, pamięć, decyzje, komunikację i dokładność wykonywania zadań. Moduł wprowadza **transakcyjną koncepcję stresu Lazarusa i Folkman**, czyli zależność między sytuacją, oceną poznawczą, dostępnymi zasobami i reakcją na stres.

Wykorzystywane koncepcje:

koncepcja stresu Lazarusa, ocena pierwotna i wtórna, stresor, zasoby radzenia sobie, przeciążenie poznawcze, związek stresu z błędami i stratami zasobowymi.

Ćwiczenie: mapa stresorów zawodowych: sytuacja – interpretacja – reakcja – możliwe błędy – straty czasu, energii lub zasobów.

Moduł 3. Skutki niekontrolowanych emocji dla procesów pracy

Uczestnicy analizują, jak impulsywne reakcje, pośpiech, wycofanie, zamrożenie lub konflikt wpływają na przebieg pracy, relacje w zespole, kontakt z klientem oraz zużycie czasu i energii. Moduł pokazuje emocje jako czynnik, który może destabilizować procesy, zwiększać liczbę błędów i powodować konieczność naprawiania skutków reakcji.

Wykorzystywane narzędzia:

model „emocja – impuls – działanie – konsekwencja”, analiza kosztów reakcji impulsywnej, rozpoznawanie punktu eskalacji, technika STOP.

Ćwiczenie: analiza sytuacji zawodowej pod kątem strat wynikających z niekontrolowanej reakcji emocjonalnej.

Moduł 4. Higiena psychiczna, mikro-przerwy, praca z uwagą i regeneracja sensoryczna

Uczestnicy poznają zasady higieny psychicznej w pracy, planowania mikro-przerw oraz zarządzania energią przy zadaniach wymagających koncentracji, dokładności i kontaktu z ludźmi. Moduł obejmuje rozpoznawanie przeciążenia bodźcami, spadku koncentracji oraz automatycznych reakcji na napięcie.

W części praktycznej uczestnicy wykonują ćwiczenia pracy z uwagą i oddechem z wykorzystaniem gongów jako bodźca dźwiękowego. Ćwiczenie służy obserwacji reakcji organizmu, rozpoznaniu napięcia, wyciszeniu impulsywnej reakcji oraz powrotowi do koncentracji. Praca z gongami ma charakter edukacyjny i treningowy – nie stanowi terapii ani działania leczniczego.

Zakres modułu obejmuje:

- zasady higieny psychicznej w środowisku pracy,
- mikro-przerwy jako narzędzie ograniczania przeciążenia,
- zarządzanie energią w ciągu dnia pracy,
- rozpoznawanie przeciążenia bodźcami i spadku koncentracji,
- pracę z uwagą, oddechem i reakcją na bodźce,
- uważne słuchanie jako technikę zatrzymania reakcji,
- wykorzystanie krótkich ćwiczeń sensorycznych do ograniczania napięcia, stresu i impulsywności.

Ćwiczenie:

Uczestnik przygotowuje plan mikro-przerw i zarządzania energią, uwzględniający krótką technikę pracy z uwagą, oddechem lub bodźcem dźwiękowym, możliwą do zastosowania w sytuacji przeciążenia zawodowego.

Moduł 5. Granice psychologiczne, komunikacyjne i zadaniowe w zespole

Uczestnicy uczą się rozpoznawać sytuacje wymagające postawienia granicy oraz komunikować ją bez eskalacji. Moduł obejmuje konsekwencje braku granic: przeciążenie, chaos, konflikty, dublowanie zadań, niejasną odpowiedzialność i presję natychmiastowej reakcji.

Wykorzystywane narzędzia:

komunikat graniczny, model DESC, komunikat „ja”, doprecyzowanie zakresu odpowiedzialności, odmawianie bez eskalacji, przekierowanie zadania.

Ćwiczenie: opracowanie komunikatów granicznych do sytuacji zawodowych.

Moduł 6. Sygnały przeciążenia i techniki regulacji emocji

Uczestnicy rozpoznają własne sygnały przeciążenia w ciele, emocjach, myślach i zachowaniu. Ćwiczą techniki regulacji emocji możliwe do zastosowania w codziennej pracy.

Wykorzystywane narzędzia:

technika STOP, oddech regulacyjny, uziemienie 5-4-3-2-1, przekierowanie uwagi, skala napięcia, technika „zatrzymaj – nazwij – wybierz reakcję”.

Ćwiczenie: indywidualny plan reagowania w sytuacji stresowej: sygnały przeciążenia, technika regulacji, przykład zastosowania w pracy.

Moduł 7. Kontrola reakcji emocjonalnych w kontakcie z klientem i współpracownikiem

Uczestnicy ćwiczą strategie kontroli emocji w rozmowie z klientem i współpracownikiem. Moduł obejmuje reakcję na krytykę, presję, roszczenie, konflikt i nieporozumienie.

Wykorzystywane narzędzia:

pauza, parafraza, komunikat „ja”, doprecyzowanie, deeskalacja, obniżanie tonu rozmowy, zamykanie rozmowy bez eskalacji, praca z uwagą w kontakcie interpersonalnym.

Ćwiczenie: scenki rozmów z klientem lub współpracownikiem w sytuacji napięcia.

Moduł 8. Plan odporności psychicznej i ograniczania strat zasobowych

Uczestnicy łączą poznane narzędzia w indywidualny plan działania. Plan obejmuje sygnały przeciążenia, techniki regulacji, mikro-przerwy, komunikowanie granic oraz działania ograniczające błędy, konflikty, poprawki i straty czasu lub energii.

Wykorzystywane narzędzia:

indywidualna karta odporności psychicznej, plan mikro-przerw, plan reakcji na stres, karta działań zasobooszczędnych, analiza „sytuacja – ryzyko – reakcja – efekt dla procesu”.

Ćwiczenie: przygotowanie indywidualnej karty działań zasobooszczędnych.

MODUŁ 9: WALIDACJA

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji: Animator metod odporności psychicznej.

Walidacja uczestników jest niezależna od procesu szkoleniowego. Osoba prowadząca szkolenie nie bierze udziału w ocenie swoich kursantów w zakresie, którego nauczała. Końcową walidację przeprowadza niezależny egzaminator (podmiot zewnętrzny). **Wynik przeprowadzonej walidacji jest ogłaszany od razu po zakończeniu szkolenia, czas oczekiwania na wydanie certyfikatu do 7 dni po zakończeniu walidacji. Czas oczekiwania na certyfikat jest wliczony w czas realizacji usługi.**

Formalny egzamin przeprowadzany po zakończeniu szkolenia ma formę testu przygotowanego i ocenianego przez instytucję certyfikującą. Pozytywny wynik egzaminu uprawnia do otrzymania certyfikatu potwierdzającego uzyskaną kwalifikację.

Metoda weryfikacji osiągnięcia efektów kształcenia, tj. realizacji celu edukacyjnego:

- test teoretyczny
 - obserwacja w warunkach rzeczywistych
 - wywiad swobodny.

Czas trwania szkolenia: 17 godzin ZEGAROWYCH

Szkolenie składa się z 5 GODZIN ZEGAROWYCH teoretycznych oraz 12 GODZIN ZEGAROWYCH PRAKTYCZNYCH.

Podczas szkolenia, przewidziane są 4 przerwy 30 minutowe, oraz kilka mniejszych przerw, dostosowanych do tempa pracy grupy, oraz potrzeb uczestników i trenera.

Przerwy w usłudze są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Uczestnik szkolenia ma możliwość merytorycznego kontaktu z trenerem również podczas przerw (w przypadku, gdyby uczestnik nie chciał skorzystać z danej przerwy).

Szkolenie odbywa się wg harmonogramu, z uwagi na różne tempo pracy kursantów, możliwe są nieznaczne przesunięcia.

WARUNKI TECHNICZNE

Sala szkoleniowa wyposażona w stoły i krzesła umożliwiające pracę indywidualną, w parach oraz w małych grupach. Dostęp do projektora lub ekranu, flipchartu/tablicy, markerów oraz materiałów szkoleniowych. Uczestnicy otrzymują karty pracy, opisy sytuacji zawodowych, wzory planu mikro-przerw, planu reagowania w stresie, komunikatów granicznych oraz karty działań ograniczających straty czasu, energii i zasobów.

Do ćwiczeń z zakresu pracy z uwagą zapewnione są gongi lub inne instrumenty dźwiękowe wykorzystywane jako bodziec do krótkiego ćwiczenia uważnego słuchania. Dźwięk stosowany jest w umiarkowanym natężeniu. Uczestnik może wykonać alternatywne ćwiczenie pracy z uwagą bez udziału bodźca dźwiękowego. Ćwiczenie ma charakter edukacyjny i treningowy, nie terapeutyczny, diagnostyczny ani leczniczy.

WARUNKI ORGANIZACYJNE I OPIS CZĘŚCI PRAKTYCZNEJ

Szkolenie ma formę warsztatową. Uczestnicy wykonują ćwiczenia indywidualnie, w parach i w małych grupach, zgodnie z instrukcjami trenerów oraz w wyznaczonym czasie. Ćwiczenia odnoszą się do sytuacji zawodowych związanych ze stresem, przeciążeniem, presją komunikacyjną, kontaktem z klientem, pracą zespołową, konfliktem i wyznaczaniem granic.

Część praktyczna obejmuje analizę przypadków, mapowanie stresorów zawodowych, rozpoznawanie skutków impulsywnych reakcji, planowanie mikro-przerw, ćwiczenie technik regulacji emocji, formułowanie komunikatów granicznych oraz scenki rozmów z klientem lub współpracownikiem.

W ramach modułu dotyczącego higieny psychicznej i pracy z uwagą uczestnicy wykonują krótkie ćwiczenie uważnego słuchania z wykorzystaniem gongów jako bodźca dźwiękowego. Celem ćwiczenia jest obserwacja napięcia, rozproszeń, oddechu i sposobu powrotu do koncentracji.

Efektem części praktycznej jest opracowanie przez uczestnika indywidualnego planu reagowania w sytuacji stresowej oraz karty działań ograniczających błędy, konflikty, straty czasu, energii i zasobów.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Moduł 1. Odporność psychiczna w sytuacji oceny, krytyki i presji komunikacyjnej	Zajęcia	KINGA GAWRON	25-09-2026	18:00	19:00	01:00
2 z 13 Moduł 2. Mechanizmy stresu i przeciążenia w pracy wymagającej precyzji	Zajęcia	Katarzyna Stefani-Szewczuk	26-09-2026	10:00	13:00	03:00
3 z 13 -	Przerwa	-	26-09-2026	13:00	13:30	00:30
4 z 13 Moduł 3. Skutki niekontrolowanych emocji dla procesów pracy	Zajęcia	Katarzyna Stefani-Szewczuk	26-09-2026	13:30	15:30	02:00
5 z 13 -	Przerwa	-	26-09-2026	15:30	16:00	00:30
6 z 13 Moduł 4. Higiena psychiczna, mikro-przerwy, praca z uwagą i regeneracja sensoryczna	Zajęcia	Katarzyna Stefani-Szewczuk	26-09-2026	18:00	20:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 13 Moduł 5. Granice psychologiczne, komunikacyjne i zadaniowe w zespole	Zajęcia	Anna Sowa	27-09-2026	08:00	10:00	02:00
8 z 13 -	Przerwa	-	27-09-2026	10:00	10:30	00:30
9 z 13 Moduł 6. Sygnały przeciążenia i techniki regulacji emocji	Zajęcia	Anna Sowa	27-09-2026	10:30	11:30	01:00
10 z 13 Moduł 7. Kontrola reakcji emocjonalnych w kontakcie z klientem i współpracownikiem	Zajęcia	Anna Sowa	27-09-2026	11:30	13:30	02:00
11 z 13 Moduł 8. Plan odporności psychicznej i ograniczania strat zasobowych	Zajęcia	Anna Sowa	27-09-2026	13:30	14:30	01:00
12 z 13 -	Przerwa	-	27-09-2026	14:30	15:00	00:30
13 z 13 -	Walidacja	-	27-09-2026	15:00	16:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	17:00
w tym suma godzin zajęć	14:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	20:00

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 z 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	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	361,76 PLN
Koszt osobogodziny netto	294,12 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	17:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

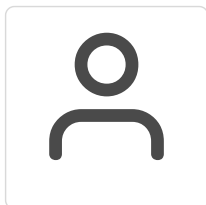
KINGA GAWRON

Trenerka, z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń z zakresu komunikacji, social mediów, nowych technologii, sztucznej inteligencji oraz narzędzi wspierających organizację pracy. Studiowała na Uniwersytecie Śląskim, kierunek filologia polska, specjalność komunikacja medialna i społeczna. Posiada doświadczenie w marketingu, PR, sprzedaży, budowaniu marki osobistej oraz pracy z odbiorcami w środowisku online.

Specjalizuje się w praktycznej komunikacji pod presją, pracy z oceną, krytyką, reakcją odbiorców oraz sytuacjami wymagającymi szybkiej, ale kontrolowanej odpowiedzi. Jako twórczyni internetowa i trenerka od lat pracuje w warunkach ekspozycji publicznej, komentarzy, presji rezultatu i zmiennych oczekiwań odbiorców, co wykorzystuje w szkoleniach dotyczących świadomej reakcji, granic komunikacyjnych, deeskalacji oraz ograniczania impulsywnych odpowiedzi.

Posiada kompetencje w projektowaniu ćwiczeń praktycznych, case studies, symulacji rozmów, analiz sytuacji komunikacyjnych oraz zadań opartych na problemach zawodowych. W ramach usługi prowadzi moduł dotyczący odporności psychicznej w sytuacji oceny, krytyki i presji komunikacyjnej, ze szczególnym uwzględnieniem kontaktu z klientem, współpracownikiem i odbiorcą.

Ostatnia aktualizacja wiedzy z zakresu komunikacji online i narzędzi AI miała miejsce w styczniu 2025 r., a z zakresu zrównoważonego rozwoju i organizacji pracy w czerwcu 2025 r. Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat temu.



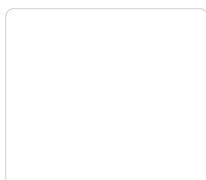
2 z 3

Katarzyna Stefani-Szewczuk

Trenerka z wieloletnim doświadczeniem pedagogicznym, edukacyjnym i szkoleniowym, specjalizująca się w pracy z koncentracją, stresem, presją oceny, samokontrolą oraz budowaniem odporności psychicznej w sytuacjach wymagających precyzji i systematyczności. Magister sztuki, absolwentka Akademii Muzycznej im. G. i K. Bacewiczów w Łodzi, Katedra Fortepianu, Klawesynu i Organów, dyplom 2002 r. Posiada przygotowanie pedagogiczne uzyskane w Studium Pedagogicznym Akademii Muzycznej w Łodzi.

Od 2006 roku pracuje jako nauczyciel w klasie fortepianu w PSM w Gliwicach. W pracy z dziećmi i młodzieżą wspiera uczniów w radzeniu sobie ze stresem, oceną, występami publicznymi, presją rezultatu, koncentracją oraz reakcjami emocjonalnymi. Posiada doświadczenie w prowadzeniu procesów edukacyjnych opartych na samoregulacji, kontroli emocji i pracy pod oceną.

W 2023 roku ukończyła szkolenie z zakresu psychotraumatologii i podstaw udzielania pomocy psychoterapeutycznej, a w 2024 roku kurs rozwoju osobistego „Teraz Ja” – Mentoring i Rozwój Osobisty. Ukończyła również kursy: Podstawy Pozytywnego Szkolenia Psów i Zawodowy Instruktor Szkolenia Psów w latach 2021–2022, Instruktor Nosework w 2023 roku, Behawiorysta/Zoopsycholog w 2024 roku oraz Trener Zastępczego Treningu Łowieckiego PST w 2024 roku. Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat temu.



3 z 3

Anna Sowa

Trener i psycholog z ponad 20-letnim doświadczeniem zawodowym, specjalizująca się w pracy z emocjami, stresem, dobrostanem psychicznym, odpornością mentalną oraz funkcjonowaniem człowieka w sytuacjach obciążenia i presji. Absolwentka Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, Wydziału Pedagogiki i Psychologii, kierunek psychologia. Od 2002 roku pracuje w zawodzie psychologa, zdobywając doświadczenie m.in. w jednostkach penitencjarnych oraz szpitalach psychiatrycznych. Od 2004 roku do chwili obecnej pełni funkcję biegłego sądowego psychologa. Major Służby Więziennej w stanie spoczynku.

W 2021 roku ukończyła studia podyplomowe na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu na kierunku „Seksuologia kliniczna – opiniowanie, edukacja, terapia”, uzyskując kwalifikacje psychoseksuologa. W latach 2023–2024 pracowała w gabinecie jako psycholog, trener mentalny, coach i psychoseksuolog. Prowadziła również szkolenia i działania edukacyjne z zakresu dobrostanu, rozwoju osobistego i odporności psychicznej, m.in. kurs rozwoju osobistego „Teraz Ja” oraz szkolenie dla pracowników sądu „Zadbaj o swój dobrostan”.

W ostatnich pięciu latach ukończyła m.in. kurs „Skuteczne metody i podejścia terapeutyczne zilustrowane konkretnymi narzędziami i technikami” oraz kurs „Pułapki diagnostyczne w praktyce psychologicznej” w 2023 roku, a także Akademię Rozwoju Osobistego „Thinking into Results” w latach 2023–2024.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat temu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy podczas szkolenia dostaną skrypty szkoleniowe, notes oraz długopis.

Informacje dodatkowe

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT:

Podstawy prawne zwolnienia z vat : 1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego , finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Adres

ul. Parkowa 11
34-350 Węgierska Górka
woj. śląskie

WRZOS resort & wellness, Sala szkoleniowa

Kontakt



Sona Abrahamyan

E-mail seasonsgliwice@gmail.com

Telefon (+48) 510 096 944

