



Argemonia.pl Sp. z o.o.

★★★★★ 4,9 / 5

72 oceny

Opanuj stres w życiu zawodowym i prywatnym.

Numer usługi 2026/07/17/158561/3694961

📍 Katowice

🏢 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 13:00 h

📅 14.09.2026 do 15.09.2026

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

230,77 PLN brutto/h

230,77 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Warsztatowe szkolenie dla osób indywidualnych, pracowników, którzy chcą poznać narzędzia pomagające obniżyć napięcie, zarządzać stresem i działać efektywnie w sytuacjach jego wystąpienia. Dla osób, którym zależy, by dopasowywać różne aspekty swojej osobowości do wciąż zmieniających się okoliczności i efektywnie gospodarować swoją pracą. Uczestnik usługi pozna teorie i narzędzia, które pozwolą mu zrozumieć procesy i schematy zachodzące w jego codziennym funkcjonowaniu w sytuacjach stresujących i trudnych. Skutecznie przełoży się to na sferę zawodową, ale również prywatną.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	13-09-2026
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 "Opanuj stres w życiu zawodowym i prywatnym" przygotowuje uczestnika do samodzielnego rozpoznawania, zarządzania oraz radzenia sobie ze stresem, poprzez poznanie i wprowadzenie do codziennego funkcjonowania narzędzi służących obniżeniu odczuwanego napięcia i wzrostu kompetencji w zakresie radzenia sobie z nim.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia po jego ukończeniu rozpoznaje oznaki stresu u siebie i innych.	Rozpoznaje objawy emocjonalne, poznawcze, behawioralne i fizjologiczne stresu.	Wywiad swobodny
	Rozpoznaje swoje zachowania i myśli, które wskazują na odczuwanie dystresu.	Wywiad swobodny
	Zauważa objawy napięcia emocjonalnego u swoich współpracowników.	Wywiad swobodny
Po ukończeniu szkolenia jego uczestnik radzi sobie z napięciem odczuwanym w życiu zawodowym i osobistym.	Definiuje swoje strategie radzenia sobie ze stresem.	Wywiad swobodny
	Rozpoznaje techniki antystresowe i wie kiedy je wykorzystywać.	Wywiad swobodny
	W sytuacjach stresujących wykorzystuje poznane techniki antystresowe (w tym: z zakresu relaksacji, przeformułowania myśli, pracy z wewnętrznym krytykiem itp.).	Wywiad swobodny
	Nabytą wiedzę i umiejętności wykorzystuje także w życiu osobistym.	Wywiad swobodny
Uczestnik zarządza stresem na swoim stanowisku pracy, podnosząc jej efektywność.	Uczestnik rozpoznaje i nazywa stresory najczęściej występujące w jego życiu zawodowym.	Wywiad swobodny
	Ogranicza występowanie stresorów, na które ma wpływ.	Wywiad swobodny
	Buduje schematy radzenia sobie ze stresorami, których nie może wyeliminować.	Wywiad swobodny
	Tworzy mapy występowania stresorów w swoim zespole.	Wywiad swobodny
	Komunikuje się w stresie ze swoim zespołem w sposób asertywny.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Usługa "Opanuj stres w życiu zawodowym i prywatnym" oferuje uczestnikom kompleksowe poznanie definicji, czynników i stresorów w życiu zawodowym i prywatnym. , zapewnia przestrzeń do warsztatowego sprawdzenia nowo-nabytych kompetencji i pozwala holistycznie spojrzeć na siebie i innych, zarówno w perspektywie życia zawodowego, jak i prywatnego. Jeżeli cenisz sobie pracę w zespole i zależy Ci na wydajności i realizowaniu potencjału Twojego zespołu - to dwudniowe szkolenie jest dla Ciebie.

Szkolenie ma formę warsztatów, dyskusji moderowanych, pracy indywidualnej, pracy w mniejszych zespołach, prezentacji technik relaksacyjnych.

Program usługi szkoleniowej obejmuje część teoretyczną oraz część warsztatową (połączone ze sobą bloki tematyczne).

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych. Przewidziane są przerwy dla uczestników szkolenia i trenera wg potrzeb grupy. **Przerwy wliczone są w czas trwania szkolenia.**

Dzień pierwszy:

- Agenda szkolenia oraz przeprowadzenie pre-testu.
- Test badania poziomu stresu aktualnego na bazie skali Holmesa i Rahe'a.
- Dyskusja moderowana: kiedy najczęściej stresują się w pracy? Czym jest dla mnie stres?
- Wykład: stres w miejscu pracy – najczęstsze źródła stresorów.
- Warsztat: poszukiwanie własnych źródeł (stresorów).
- Wykład: zarządzanie stresem, sposoby radzenia sobie ze stresem i nazywanie stresorów.
- Warsztat: techniki antystresowe, podwyższenie stresu, obniżenie stresu
- Wykład: efekty stresu długotrwałego, mapowanie przyczyn stresu
- Warsztat: stres w miejscu pracy (mapowanie przyczyn stresu: indywidualnego i grupowego)

Dzień drugi:

- Warsztat: rozpoznawanie własnych strategii radzenia sobie ze stresem
- Wykład: podstawy komunikacji asertywnej w zespole, ważność i uwaga skupiona na celach zespołu pracowników.
- Warsztat: techniki komunikacji asertywnej, racjonalizacja emocji, zasady komunikacji w stresie.
- Wykład: stres i komunikacja asertywna. Praktyczne łączenie i sposoby komunikacji.
- Warsztat: techniki wzmacniania procesu komunikowania się w grupie pracowników w sytuacjach stresowych.
- Dyskusja moderowana: podsumowanie zasad wypracowanych przez grupę w zakresie radzenia sobie ze stresem, niwelowania poziomu stresu indywidualnego i grupowego, komunikacji asertywnej.
- Podsumowanie szkolenia przez trenera oraz przeprowadzenie post-testu.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Wprowadzenie, gra integracyjna	Zajęcia	PIOTR MELLER	14-09-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 14 -	Przerwa	-	14-09-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 14 Teoria na temat stresu	Zajęcia	PIOTR MELLER	14-09-2026	10:15	11:45	01:30
4 z 14 -	Przerwa	-	14-09-2026	11:45	12:15	00:30
5 z 14 Test badania poziomu stresu w różnych aspektach życia.	Zajęcia	PIOTR MELLER	14-09-2026	12:15	13:15	01:00
6 z 14 -	Przerwa	-	14-09-2026	13:15	13:30	00:15
7 z 14 Test wskaźników reakcji na stres i omówienie produktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem	Zajęcia	PIOTR MELLER	14-09-2026	13:30	14:30	01:00
8 z 14 Dyskusja moderowana: kiedy najczęściej stresują się w pracy? Czym jest dla mnie stres?	Zajęcia	PIOTR MELLER	15-09-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 14 -	Przerwa	-	15-09-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 14 Wykład: stres w miejscu pracy – najczęstsze źródła stresorów.	Zajęcia	PIOTR MELLER	15-09-2026	10:15	11:45	01:30
11 z 14 -	Przerwa	-	15-09-2026	11:45	12:15	00:30
12 z 14 Warsztat: techniki antystresowe, podwyższenie stresu, obniżenie stresu	Zajęcia	PIOTR MELLER	15-09-2026	12:15	13:15	01:00
13 z 14 -	Przerwa	-	15-09-2026	13:15	13:30	00:15
14 z 14 -	Walidacja	-	15-09-2026	13:30	14:30	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	13:00
w tym suma godzin zajęć	10:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	14:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

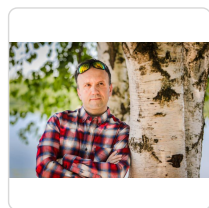
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	230,77 PLN
Koszt osobogodziny netto	230,77 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	13:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

PIOTR MELLER

Od 20 lat zawodowo związany jest z branżą zarządzania zasobami ludzkimi. Przez 15 lat pracował w największych międzynarodowych korporacjach zajmujących się rekrutacją, outsourcingiem, pracą tymczasowa i szkoleniami.

Od 5 lat pracuje na własny rachunek w branży rekrutacji i szkoleń. Specjalizuje się w zagadnieniach obsługi Klienta, sprzedaży, budowaniem zespołów i zarządzaniem zespołami, komunikacji w firmie. To w tych obszarach doradza i szkoli organizacje, z którymi pracuje. Drugą specjalizacją jest rekrutacja kadry wykwalifikowanej. Głównie są to: Pracownicy administracyjni, obsługi klienta, handlowcy, menadżerowie, specjaliści. W myśl zasady, że największym kapitałem w firmie jest jej kadra pracownicza. Certyfikowany trener persolog® w dwóch zagadnieniach: Profil osobowości, Profil stresu. Z wykształcenia wyższego socjolog, skończył szkołę podyplomową z Zarządzania Zasobami Ludzkimi oraz BHP. Certyfikowany trener z tematyki dynamika stresu, profile osobowościowe, zarządzanie czasem. Ukończył Akademię Managera, w trakcie studiów MBA z zakresu Zarządzania Przedsiębiorstwami. W ostatnich 24 miesiącach przeprowadził 360h szkoleń z zakresu stresu, profili osobowościowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje podręcznik oraz notatnik.

—

Warunki uczestnictwa

Na szkolenie będą kwalifikowane tylko osoby, które spełniają warunki zwolnienia z VAT - tj. osoby, które otrzymały dofinansowanie.

Informacje dodatkowe

W cenę szkolenia wliczona jest cena walidacji.

Adres

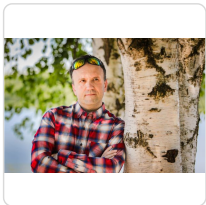
ul. Chorzowska 108
40-101 Katowice
woj. śląskie

Argemonia.pl sp. z o.o.
ul. Chorzowska 108
40-101 Katowice
Bud. B

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



PIOTR MELLER

E-mail piotrmeller@poczta.fm

Telefon (+48) 604 230 454