



ART OF TRAINING
Monika Mularska-
Kucharek

★★★★★ 4,9 / 5
5 892 oceny

Jak zadbać o zdrowie psychiczne i energię w pracy teoria i praktyka - szkolenie

Numer usługi 2026/07/21/6670/3701668

📍 Łódź
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 08:00 h
📅 29.08.2026 do 29.08.2026

800,00 PLN brutto
800,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią osoby chcące rozwinąć kompetencje w zakresie dbania o zdrowie psychiczne, ograniczania negatywnych skutków stresu oraz świadomego wykorzystywania technik wspierających dobrostan psychiczny i utrzymanie energii w środowisku pracy. Szkolenie skierowane jest do pracowników wszystkich szczebli, którzy chcą poznać praktyczne metody wzmacniania odporności psychicznej, poprawy koncentracji oraz skutecznego radzenia sobie z napięciem i obciążeniem zawodowym.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	28-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia „Jak zadbać o zdrowie psychiczne i energię w pracy – teoria i praktyka” jest przygotowanie do samodzielnego rozpoznawania czynników wpływających na zdrowie psychiczne, identyfikowania objawów przeciążenia

oraz świadomego wykorzystywania technik mindfulness, ćwiczeń oddechowych i metod regulacji napięcia w celu wspierania dobrostanu psychicznego i utrzymania energii w pracy

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik świadomie podchodzi do znaczenia zdrowia psychicznego oraz wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka.	rozdziela pojęcia zdrowia psychicznego i stresu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje podstawowe objawy przeciążenia psychicznego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje wiedzę dotyczącą mindfulness w środowisku pracy	definiuje pojęcie mindfulness	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera techniki mindfulness do wybranych sytuacji zawodowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik reguluje poziom stresu z wykorzystaniem technik opartych na pracy z nerwem błędnym	opisuje działanie autonomicznego układu nerwowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje znaczenie oddychania przeponowego dla obniżania poziomu stresu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik dobiera metody wspierające zdrowie psychiczne i redukcję napięcia w pracy	rozdziela techniki obniżania napięcia psychofizycznego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera odpowiednie metody redukcji napięcia do opisanych sytuacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wskazuje wykorzystanie poznanych technik w codziennej pracy	analizuje sytuacje zawodowe wymagające zastosowania technik wspierających dobrostan psychiczny	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera odpowiednie techniki do indywidualnych potrzeb i warunków pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Jedna godzina szkolenia odpowiada jednej godzinie zegarowej.

Czas trwania szkolenia to 8 godzin zegarowych:

- 1 godzina 30 minut - teoria
- 5 godzin - praktyka
- 1 godzina 15 minut - przerwy
- 15 minut - walidacja

Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.

Walidacja - prowadzona jest w formie testu z wynikiem generowanym automatycznie. Czas trwania walidacji to 15 minut. W celu zapewnienia obiektywności oceny, proces walidacji jest prowadzony przez dedykowanego Walidatora (nie trenera prowadzącego), zgodnie z zasadą rozdzielności procesów kształcenia i walidacji.

Program szkolenia obejmuje część teoretyczną oraz praktyczną.

Program szkolenia:

1. Zdrowie psychiczne i stres w pracy - Teoria i praktyka

Czym jest zdrowie psychiczne?

Jak stres wpływa na organizm i funkcjonowanie?

Jak rozpoznać pierwsze sygnały przeciążenia?

2. Mindfulness w pracy - Teoria i praktyka

Czym jest mindfulness?

Jak rozwijać uważność w codziennej pracy?

Techniki poprawiające koncentrację i obecność

3. Oddech i nerw błędny - Teoria i praktyka

Jak działa autonomiczny układ nerwowy?

Rola nerwu błędnego w regulacji stresu

Oddychanie przeponowe

4. Ćwiczenia wspierające zdrowie psychiczne w pracy - Teoria i praktyka

Ćwiczenia fizyczne

Techniki obniżania napięcia

5. Jak wykorzystać poznane techniki w pracy? - Teoria i praktyka

Dobór technik do własnych potrzeb

Indywidualny plan działania

Podsumowanie szkolenia

6. Walidacja i zakończenie szkolenia

♦ walidacja przeprowadzona zostanie w formie testu online z wynikiem generowanym automatycznie z wykorzystaniem portalu TESTPORTAL

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Zdrowie psychiczne i stres w pracy	Zajęcia	MARTA ŁABĘCKA	29-08-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 9 -	Przerwa	-	29-08-2026	09:30	09:45	00:15
3 z 9 Mindfulness w pracy	Zajęcia	MARTA ŁABĘCKA	29-08-2026	09:45	11:00	01:15
4 z 9 Oddech i nerw błędny	Zajęcia	MARTA ŁABĘCKA	29-08-2026	11:00	12:15	01:15
5 z 9 -	Przerwa	-	29-08-2026	12:15	13:00	00:45
6 z 9 Ćwiczenia wspierające zdrowie psychiczne w pracy	Zajęcia	MARTA ŁABĘCKA	29-08-2026	13:00	14:30	01:30
7 z 9 -	Przerwa	-	29-08-2026	14:30	14:45	00:15
8 z 9 Jak wykorzystać poznane techniki w pracy?	Zajęcia	MARTA ŁABĘCKA	29-08-2026	14:45	15:45	01:00
9 z 9 -	Walidacja	-	29-08-2026	15:45	16:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:30
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MARTA ŁABĘCKA

Projekt menadżerka, psycholożka i trenerka. Posiada wykształcenie wyższe, ukończyła szkołę trenerów Akademii SET.
Od ponad 3 lat prowadzi szkolenia i warsztaty dla menadżerów z zakresu zarządzania podległym

zespołem oraz efektywnego wykonywania swoich zadań.

Przeprowadziła szkolenia między innymi dla pracowników Zakładu Ubezpieczeń Społecznych oraz innych przedsiębiorstw z sektora MŚP.

Posiada co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma w trakcie realizacji szkolenia skrypt szkoleniowy w wersji papierowej oraz niezbędne materiały biurowe. Po zakończeniu szkolenia uczestnik otrzyma zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zakupu usługi przez Bazę Usług Rozwojowych

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz uzyskanie pozytywnej oceny dla każdego uczestnika na podstawie wyniku walidacji.

Zapis na usługę musi nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed datą jej rozpoczęcia - do godziny 14:00.

Walidacja zostanie przeprowadzona za pomocą portalu TESTPORTAL

Informacje dodatkowe

Zwolnione z VAT na podstawie §3 pkt 1 podpkt 14 Rozporządzenia MF ws. zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunku stosowania tych zwolnień. Dz. U. 2015 poz. 736

Adres

ul. Obywatelska 84/219

93-478 Łódź

woj. łódzkie

Sala ART OF TRAINING

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Bezpłatny parking dla uczestników szkolenia.

Kontakt



MONIKA MULARSKA-KUCHAREK

E-mail biuro@artoftraining.pl

Telefon (+48) 606 687 123