



OPEN-
KONSULTACJE I
SZKOLENIA
SPÓŁKA CYWILNA
EWA ORLIK -
MARCINIAK, ANNA
KRAWULSKA -
BIEGAŃSKA.

★★★★☆ 4,3 / 5
747 ocen

Odporność psychiczna w pracy – szkolenie z radzenia sobie ze stresem i presją - szkolenie

Numer usługi 2026/07/22/8320/3702994

📍 Poznań

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 07:00 h

📅 06.11.2026 do 06.11.2026

1 217,70 PLN brutto

990,00 PLN netto

173,96 PLN brutto/h

141,43 PLN netto/h

154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest przeznaczone dla osób, które chcą skuteczniej radzić sobie ze stresem, wzmacniać odporność psychiczną i rozwijać umiejętność działania pod presją. Sprawdzi się dla wszystkich, którzy pracują w dynamicznym środowisku i poszukują praktycznych narzędzi do budowania koncentracji, wytrwałości i pozytywnego nastawienia.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	5
Data zakończenia rekrutacji	04-11-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest zrozumienie mechanizmów stresu i presji oraz ich wpływu na nasze decyzje, emocje i skuteczność w pracy. Uczestnicy uczą się praktycznych technik regulowania emocji i odzyskiwania spokoju w trudnych sytuacjach

zawodowych. Warsztat rozwija umiejętność zachowania koncentracji, jasności myślenia i stabilności psychicznej pod presją.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje mechanizmy reakcji stresowej, rodzaje stresu oraz indywidualne stresory wpływające na funkcjonowanie zawodowe.	Zrozumienie stresu i presji psychicznej Identyfikuje mechanizmy reakcji stresowej, rodzaje stresu oraz indywidualne stresory wpływające na funkcjonowanie zawodowe. Poprawnie rozróżnia eustres i dystres, wskazuje elementy reakcji stresowej oraz określa wpływ presji na decyzje i relacje zawodowe. Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia emocje, fakty i interpretacje w sytuacjach zawodowych wymagających odporności psychicznej.	Poprawnie identyfikuje emocje w opisaney sytuacji zawodowej oraz oddziela informacje o faktach od ich interpretacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera techniki regulacji emocji i napięcia do sytuacji stresowej.	Poprawnie wskazuje etapy metody STOP oraz dobiera technikę oddechową, zatrzymania reakcji lub przeformułowania myśli automatycznych do opisanego przypadku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera sposoby odzyskiwania koncentracji i zarządzania energią psychiczną w warunkach presji zawodowej.	Poprawnie określa wpływ stresu na uwagę oraz wskazuje właściwe techniki wspierające koncentrację i stabilizację uwagi w opisaney sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poprawnie określa wpływ stresu na uwagę oraz wskazuje właściwe techniki wspierające koncentrację i stabilizację uwagi w opisaney sytuacji.	Poprawnie wskazuje działania sprzyjające zachowaniu spokoju, wewnętrznej stabilności i świadomemu podejmowaniu decyzji w opisaney trudnej sytuacji zawodowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opracowuje zestaw codziennych praktyk wspierających odporność psychiczną i regenerację w pracy.	Poprawnie wskazuje mikronawyki, rytuały regeneracyjne oraz zasady higieny psychicznej adekwatne do wzmacniania odporności w środowisku zawodowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Czas trwania szkolenia to 1 dzień szkoleniowy w godz. 9:00 - 16:00 - 7 h zegarowych. W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy, o łącznym czasie trwania 1h. Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.

Szkolenie odbywa się w grupach od 3 do 5 osób w sali szkoleniowej wyposażonej w stanowisko dla każdego z uczestników, projektor, flipcharty, markery.

PROGRAM SZKOLENIA:

MODUŁ I

Zrozumienie stresu i presji psychicznej

- czym jest stres z perspektywy biologii i psychologii,
- reakcja stresowa – jak działa nasz układ nerwowy,
- eustres i dystres – kiedy stres pomaga, a kiedy szkodzi,
- wpływ presji na podejmowanie decyzji i relacje z ludźmi,
- indywidualne wzorce reagowania na stres.

Ćwiczenie: moje stresory.

MODUŁ II

Świadomość emocji jako fundament odporności psychicznej

- emocje jako system informacji,
- dlaczego tłumienie emocji obniża skuteczność działania,
- rozpoznawanie emocji w sytuacjach zawodowych,
- oddzielanie faktów od interpretacji.

Ćwiczenie: mapa emocji w trudnych sytuacjach zawodowych.

MODUŁ III

Regulacja emocji w sytuacjach napięcia

- jak odzyskać przestrzeń między bodźcem a reakcją,
- techniki regulacji napięcia emocjonalnego,
- metoda STOP – szybka stabilizacja w stresie,
- praca z wewnętrznym dialogiem i krytykiem.

Ćwiczenia:

- technika zatrzymania reakcji,

- świadoma praca z oddechem,
- przeformułowanie myśli automatycznych.

MODUŁ IV

Koncentracja i jasność myślenia pod presją

- jak stres wpływa na uwagę i zdolność koncentracji,
- techniki odzyskiwania skupienia w trudnych momentach,
- zarządzanie energią psychiczną w ciągu dnia.

Ćwiczenie: trening szybkiej stabilizacji uwagi.

MODUŁ V

Odporność psychiczna w trudnych sytuacjach zawodowych

- reagowanie na presję, konflikt i trudne emocje innych ludzi,
- zachowanie spokoju w trudnych rozmowach,
- budowanie wewnętrznej stabilności w wymagającym środowisku pracy,
- świadome podejmowanie decyzji pod presją.

Ćwiczenie: symulacje trudnych sytuacji zawodowych.

MODUŁ VI

Mikronawyki odporności psychicznej

- jak budować stabilność psychiczną na co dzień,
- rytuały regeneracyjne w pracy,
- higiena psychiczna w środowisku zawodowym,
- codzienne praktyki wzmacniające odporność.

Ćwiczenie: mój osobisty plan wzmacniania odporności psychicznej.

WALIDACJA

Walidacja zostanie przeprowadzona w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Uczestnik udzieli odpowiedzi na pytania sprawdzające osiągnięcie efektów uczenia się określonych w Karcie Usługi. Po zakończeniu testu system automatycznie zweryfikuje udzielone odpowiedzi i wygeneruje wynik. Ocena testu nie wymaga udziału osoby prowadzącej walidację. Uczestnik otrzyma informację o osiągniętym wyniku bezpośrednio po zakończeniu testu.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Zrozumienie stresu i presji psychicznej; Świadomość emocji jako fundament odporności psychicznej	Zajęcia	Łukasz Kukorowski	06-11-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 7 -	Przerwa	-	06-11-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 7 Regulacja emocji w sytuacjach napięcia; Koncentracja i jasność myślenia pod presją	Zajęcia	Łukasz Kukorowski	06-11-2026	10:45	13:00	02:15
4 z 7 -	Przerwa	-	06-11-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 7 Odporność psychiczna w trudnych sytuacjach zawodowych; Mikronawyki odporności psychicznej	Zajęcia	Łukasz Kukorowski	06-11-2026	13:30	15:30	02:00
6 z 7 -	Przerwa	-	06-11-2026	15:30	15:45	00:15
7 z 7 -	Walidacja	Łukasz Kukorowski	06-11-2026	15:45	16:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	07:00
w tym suma godzin zajęć	05:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	08:00

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 za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2004 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	1 217,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	173,96 PLN
Koszt osobogodziny netto	141,43 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	07:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Łukasz Kukorowski

Trener rozwoju osobistego i zawodowego. Ekspert w obszarze efektywności, odporności psychicznej i rozwoju kompetencji eksperckich.

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadził około 80 dni szkoleniowych z tematyki odporności psychicznej.

Od ponad 20 lat wspiera ludzi i zespoły w osiągnięciu mistrzostwa osobistego i zawodowego. Jego doświadczenie obejmuje pracę jako trener, handlowiec i menedżer — dzięki temu dobrze rozumie zarówno wyzwania codziennej pracy, jak i procesy rozwoju, które prowadzą do trwałej zmiany. Jego szkolenia łączą wiedzę psychologiczną z praktyką biznesową. W szkoleniach wykorzystuje autorskie programy z naciskiem na warsztatowe podejście (ćwiczenia, case study, scenki, symulacje) oparte o własną, bogatą praktykę. Autor programów e-learningowych i podręczników szkoleniowych dotyczących obsługi klienta.

Wykształcenie: Magister, Zarządzanie, Wyższa Szkoła Bankowa, Absolwent Szkoły Trenerów Biznesu, Akademia Leona Koźmińskiego, Nowa Perspektywa Sprzedaży – Sandler Training System, Kurs Aktorski, Poznańska Szkoła Aktorska.

Stawiam na konkret, autentyczność i wdrożenie – bo skuteczność to nie teoria, lecz codzienne działanie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- **MATERIAŁY SZKOLENIOWE** w segregatorach będące uzupełnieniem treści prezentowanych w trakcie warsztatu,
 - **FOTOPROTOKÓŁ** prezentacja zawierająca zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas szkolenia, zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania oraz podsumowania zadań praktycznych realizowanych podczas zajęć,
 - **CERTYFIKAT** ukończenia szkolenia dla każdego uczestnika.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem niezbędnym do spełnienia przez uczestników, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu jest aktywność oraz obecność na szkoleniu.

Informacje dodatkowe

WAŻNE: PRZED ZŁOŻENIEM WNIOSKU O DOFINANSOWANIE PROSIMY O KONTAKT W CELU POTWIERDZENIA DOSTĘPNOŚCI TERMINU.

Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania szkolenia, jeśli nie zbierze się minimalna grupa 3 osób.

Usługi rozwojowe realizujemy także w **formule dedykowanej** – program, termin, miejsce i warunki organizacyjne ustalamy indywidualnie z Klientem. Szkolenia prowadzimy stacjonarnie oraz zdalnie. Kontakt: tel. 881 036 989.

Prowadzimy szkolenia z tematyki: zarządzanie zespołem i zmianą, motywowanie pracowników, rozwiązywanie konfliktów i mediacje, trudne rozmowy, feedback, komunikacja i asertywność, organizacja czasu pracy, sprzedaż i obsługa klienta, negocjacje, zarządzanie stresem i odporność psychiczna, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, employer branding, rekrutacja, współpraca, wystąpienia publiczne i autoprezentacja, Train the Trainer oraz mentoring.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek–Rozwój.

Adres

ul. Serbska 6a/1
61-696 Poznań
woj. wielkopolskie

Siedziba firmy OPEN Konsultacje i Szkolenia s.c.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



JULITA GOTKOWICZ-ŻOK

E-mail julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl

Telefon (+48) 881 036 989