



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

Numer usługi 2026/07/22/8320/3702994

1 217,70 PLN brutto
990,00 PLN netto
173,96 PLN brutto/h
141,43 PLN netto/h
154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

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

★★★★☆ 4,3 / 5
742 oceny

📍 Poznań
🏢 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 07:00 h
📅 06.11.2026 do 06.11.2026

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
Rozumie i wyjaśnia istotę odporności psychicznej oraz jej znaczenie w funkcjonowaniu zawodowym i osobistym	definiuje odporność psychiczną i rezyliencję	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia znaczenie odporności psychicznej w pracy i życiu prywatnym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje korzyści wynikające z jej rozwijania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Diagnostuje własny poziom odporności psychicznej i sposoby reagowania na trudności	dokonuje autoanalizy własnego funkcjonowania w oparciu o model 4C i czynniki rezyliencji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje własne schematy reagowania na stres i wyzwania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki wzmacniania odporności psychicznej, koncentracji i radzenia sobie ze stresem	stosuje wybrane techniki koncentracji i uważności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera adekwatne strategie radzenia sobie ze stresem do sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Tworzy i wdraża indywidualny plan budowania odporności psychicznej	identyfikuje własne zasoby i obszary do rozwoju w zakresie odporności psychicznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	formułuje konkretne działania do wdrożenia po szkoleniu	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 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 w formie testu teoretycznego

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Moduł I, II	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
3 z 7 Moduł III, IV	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 Moduł V, VI	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	-	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 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeżeli 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.

Warunki uczestnictwa

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

Informacje dodatkowe

Organizator może odwołać szkolenie, jeżeli nie zbierze się minimalna grupa 3 osób.

PROSIMY O KONTAKT PRZED ZŁOŻENIEM WNIOSKU O DOFINANSOWANIE, W CELU SPRAWDZENIA DOSTĘPNOŚCI TERMINU.

Realizujemy działania rozwojowe również w **formie dedykowanej**, wówczas program i warunki organizacyjne (termin, miejsce) ustalamy wspólne z Klientem. Pracujemy **stacjonarnie i zdalnie**. Zapraszamy do kontaktu, w celu ustalenia formy szkolenia i sposobu pracy: tel. 881 036 989.

Tematyka:

Coaching menedżerski, Zarządzanie zespołem, Zarządzanie zmianą, Rozwiązywanie konfliktów, Motywowanie, Prowadzenie trudnych rozmów z pracownikami, Feedback, Organizacja czasu pracy, Komunikacja, Asertywność, Sprzedaż, Obsługa Klienta, Negocjacje, Radzenie sobie ze stresem, Odporność psychiczna, Employer Branding, Rekrutacja, Wypalenie zawodowe, Wystąpienia publiczne i autoprezentacja, Train the trainers, Mentoring, Współpraca, Mediacje w konflikcie.

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