



Centrum Terapii i
Psychoedukacji
Dzieci i Dorosłych
Anna Pietrzykowska

Brak ocen dla tego dostawcy

Odporność psychiczna w praktyce – Kurs z praktycznych technik radzenia sobie ze stresem w warunkach długotrwałego obciążenia (kurs poziom 1)

Numer usługi 2026/07/23/206507/3707261

- Usługa szkoleniowa
- zdalna w czasie rzeczywistym
- Zajęcia grupowe
- 16:00 h
- 05.09.2026 do 06.09.2026

3 200,00 PLN brutto
3 200,00 PLN netto
200,00 PLN brutto/h
200,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Osoby dorosłe doświadczające zwiększonego obciążenia emocjonalnego, wzmożonego wysiłku psychicznego, w pracy bądź życiu osobistym.

Adresatami usługi są osoby zainteresowane wzmocnianiem odporności psychicznej, dobrostanu niezależnie od grupy zawodowej, formy zatrudnienia czy poziomu doświadczenia zawodowego, oraz osoby zainteresowane świadomym i zrównoważonym funkcjonowaniem w środowisku pracy. Szczególnie wspomagające może być dla grup zawodowych jak:

Grupa docelowa usługi

- psycholodzy, terapeuci, studenci, interwencji kryzysowych
- pracowników służby zdrowia, oświaty i pomocy społecznej
- coachów, trenerów, HR
- osób pracujących pomocowo: lekarze, nauczyciele, mediatorzy, mentorzy,
- osób chcących rozwinąć kompetencje radzenia sobie z emocjami i stresem

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

04-09-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Odporność psychiczna w praktyce – Kurs z praktycznych technik radzenia sobie ze stresem w warunkach długotrwałego obciążenia (kurs poziom 1) - Kurs przygotowuje uczestnika do samodzielnego wzmacniania odporności psychicznej, poprzez dobór i zastosowanie narzędzi obniżających stres i wpływających na poprawę dobrostanu psychicznego w warunkach długotrwałego obciążenia emocjonalnego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Uczestnik rozróżnia dobrostan i stres oraz rozpoznaje ich wpływ na funkcjonowanie człowieka.	- Wyjaśnia definicję dobrostanu psychicznego - Definiuje stres i wskazuje jego objawy w obszarze ciała, emocji i myśli.	Test teoretyczny
2. Rozpoznaje podstawowe emocje oraz stosuje opis adekwatnej techniki ich regulacji.	Rozróżnia podstawowe emocje i ich funkcje.	Test teoretyczny
3. Identyfikuje i analizuje nieadaptacyjne wzorce myślenia	- Dobiera prawidłowo technikę regulacji emocji. - Rozpoznaje zniekształcenia poznawcze. - Określa alternatywne, bardziej adaptacyjne myśli w określonej sytuacji opisanego przypadku.	Test teoretyczny
4. Stosuje opis techniki regulacji napięcia psychofizycznego (oddechowe i uważnościowe).	- Dobiera odpowiednią technikę do sytuacji stresowej. - Wykonuje poprawnie opis wybranej techniki regulacyjnej.	Test teoretyczny
5. Rozpoznaje i różnicuje strategie wzmacniania odporności psychicznej regulacji na co dzień.	- Określa sposoby na codzienne wzmacnianie odporności psychicznej do własnych potrzeb. - Identyfikuje czynniki wpływające na poczucie szczęścia	Test teoretyczny

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

MODUŁ 1

Dobrostan vs Stres

- Definicja dobrostanu
- Definicja stresu
- Skutki stresu
- Reakcje ciała, myśl, emocja
- Mapa własnego stresu

MODUŁ 2

Emocje

- Emocje główne
- Pozytywne intencje emocji
- Technika RTZ
- Stan Alfa – Neurodoświadczeniowa regulacja

MODUŁ 3

Myśli

- Trójkąt poznawczy
- Zdrowe myśli
- Zniekształcenia myśli
- Pisanie terapeutyczne
- Mantry, afirmacje, inkantacje
- 5 zmysłów
- Techniki przekierowania uwagi

MODUŁ 4

Oddech

- Integracja oddechem
- Techniki oddechowe
- Koherencja
- Jacobson
- Schultz

MODUŁ 5

Akceptacja

- Rozróżnianie faktów i subiektywnych interpretacji
- Technika ACT
- Strategie regulacji na co dzień
- 7 kroków by przestać się martwić
- Art terapie -Neurografika

MODUŁ 6

Walidacja

- Test teoretyczny

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 1. Dobrostan vs Stres	Zajęcia	ANNA PIETRZYKOW SKA	05-09-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 15 -	Przerwa	-	05-09-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 15 2. Emocje - świadomość emocji i techniki regulacji	Zajęcia	ANNA PIETRZYKOW SKA	05-09-2026	10:15	12:00	01:45
4 z 15 -	Przerwa	-	05-09-2026	12:00	12:30	00:30
5 z 15 „Identyfikacja i modyfikacja nieadaptacyjnych wzorców myślenia – trening poznawczy wspierający regulację emocji”	Zajęcia	ANNA PIETRZYKOW SKA	05-09-2026	12:30	14:15	01:45
6 z 15 -	Przerwa	-	05-09-2026	14:15	14:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 15 „Podstawy regulacji psychofizycznej – techniki oddechowe wspierające obniżenie napięcia i stabilizację układu nerwowego”	Zajęcia	ANNA PIETRZYKOW SKA	05-09-2026	14:30	16:00	01:30
8 z 15 „Zastosowanie zaawansowanych technik oddechowych i relaksacyjnych w redukcji stresu i przeciążenia psychicznego”	Zajęcia	ANNA PIETRZYKOW SKA	06-09-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 15 -	Przerwa	-	06-09-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 15 „Redukcja napięcia psychofizycznego oraz rozwijanie umiejętności rozróżniania faktów i interpretacji w sytuacjach trudnych”	Zajęcia	ANNA PIETRZYKOW SKA	06-09-2026	10:15	12:00	01:45
11 z 15 -	Przerwa	-	06-09-2026	12:00	12:30	00:30
12 z 15 „Budowanie odporności psychicznej w oparciu o podejście akceptacji i zaangażowania (ACT)”	Zajęcia	ANNA PIETRZYKOW SKA	06-09-2026	12:30	14:15	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 15 -	Przerwa	-	06-09-2026	14:15	14:30	00:15
14 z 15 "Tworzenie indywidualnych strategii radzenia sobie ze stresem na co dzień"	Zajęcia	ANNA PIETRZYKOWSKA	06-09-2026	14:30	15:30	01:00
15 z 15 -	Walidacja	-	06-09-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Liczba godzin usługi

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ANNA PIETRZYKOWSKA

Anna Pietrzykowska – psycholog, trener kompetencji psychospołecznych.

Posiada ponad 5-letnie doświadczenie w pracy szkoleniowej i pomocowej. Absolwentka psychologii oraz pedagogiki. Ukończyła szkolenia specjalistyczne z zakresu komunikacji interpersonalnej, interwencji kryzysowej, radzenia sobie ze stresem oraz podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach (TSR).

Prowadzi szkolenia i warsztaty z zakresu:

- odporności psychicznej,
- radzenia sobie ze stresem,
- komunikacji interpersonalnej,
- regulacji emocji,
- kompetencji wspierających funkcjonowanie w sytuacjach obciążenia psychicznego.

Posiada doświadczenie w pracy z osobami dorosłymi oraz w prowadzeniu szkoleń rozwojowych i psychoedukacyjnych. Zrealizowała ponad 1000 godzin szkoleniowych w formie stacjonarnej i online.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po ukończeniu kursu Uczestnik otrzymuje:

- skrypt w pdf
- konspekty ćwiczeń
- ćwiczenia relaksacyjne do dalszej pracy nad rozwijaniem umiejętności w postaci nagrań
- 30 dniowe wsparcie psychologa poprzez kontakt e-mail / telefon

Warunki uczestnictwa

Dostęp do Internetu i komputera,

Aktywny udział w zajęciach min 80% czasu.

Informacje dodatkowe

Dołączenie do kursu następuje poprzez kliknięcie w indywidualny stały link wysłany mailem do uczestnika projektu przed szkoleniem. Uczestnik szkolenia każdorazowo przed zajęciami grupowymi otrzymuje zaproszenie na spotkanie on-line.

Warunki techniczne

Szkolenie odbywa się za pomocą aplikacji ZOOM.

Minimalne wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2GB pamięci RAM (lub 4-rdzeniowy)

System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10) Mac wersja 10.13,

Przeglądarka internetowa GOOGLE Chrome, Mozilla,Firefox

Stale łącze internetowe o prędkości 1,5 mbps

kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki, (ZOOM współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami).Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do szkolenia

Kontakt



ANNA PIETRZYKOWSKA

E-mail annapietrzykowskacoach@wp.pl

Telefon (+48) 535 351 236