



AVENHANSEN Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

1 409 ocen

SZKOLENIE: Zarządzanie stresem. Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach zawodowych oraz prywatnych i nie tracić motywacji do działania

Numer usługi 2026/07/29/5061/3717085

- Usługa szkoleniowa
- zdalna w czasie rzeczywistym
- Zajęcia grupowe
- 05:30 h
- 20.11.2026 do 20.11.2026

602,70 PLN brutto
490,00 PLN netto
109,58 PLN brutto/h
89,09 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie adresowane jest do osób mających problemy z radzeniem sobie ze stresem w codziennej pracy (oraz życiu prywatnym) oraz chcących nauczyć się jak radzić sobie z emocjami w biznesie, aby osiągnąć wewnętrzny spokój. Uczestnicy podniosą swoje kompetencje w zakresie samozarządzania stresem i zostaną przygotowani do „obchodzenia się” ze stresem na codzien i czerpania z niego siły.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	17-11-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie do radzenia sobie ze stresem i emocjami w pracy i poza nią oraz nabycie umiejętności identyfikowania czynników stresogennych w swoim otoczeniu zawodowym i prywatnym oraz minimalizowania oddziaływania tych czynników na życie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje przyczyny powstawania stresu	Wymienia przyczyn powstania stresu: poziom fizyczny i psychiczny	Test teoretyczny
	Rozróżnia czym jest stres pozytywny i stres negatywny	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje swoje osobiste „stresory” Uczestnik charakteryzuje i stosuje proste technik służących regeneracji , relaksacji i motywacji do działania Uczestnik definiuje techniki radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami w codziennej pracy pozwalające na budowanie długotrwałej i pozytywnej relacje z innymi osobami	Identyfikuje swoje osobiste stresory w otoczeniu	Test teoretyczny
	Charakteryzuje jak styl myślenia wpływa na regenerację i motywację do działania	Test teoretyczny
	Opisuje czym jest praca z intencją - „Chcę ...”	Test teoretyczny
	Definiuje czym jest ruminacja Wymienia poznane techniki pozwalające mu na panowanie nad stresem oraz emocjami w kontaktach z innymi osobami	Test teoretyczny 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

Współczesny człowiek może odczuwać stres zawsze i wszędzie, a liczba czynników stresogennych stale wzrasta. Może to być oczywiście praca, ale również liczne obowiązki poza nią, związki, samotność, planowanie wakacji czy remontu, kupno samochodu etc.

Czasami obciążenie tymi czynnikami jest tak duże, że może negatywnie wpływać na nasze zdrowie, życie zawodowe i osobiste, relacje z innymi ... Na pytanie: „Dlaczego nic z tym nie zrobisz?”, zwykle odpowiadamy: „Bo nie mam czasu!”

CZEGO SIĘ DOWIESZ I NAUCZYSZ:

- jakie są mechanizmy i przyczyny powstawania stresu
- jakie są techniki radzenia sobie ze stresem i emocjami w pracy i poza nią
- jakie są twoje osobiste „stresory”
- jaka jest twoja „kolorowa” osobowość i jaki ma ona wpływ na twoje reakcje dot. ludzi, sytuacji
- jak radzić sobie w trudnych emocjonalnie sytuacjach
- jak wypracować i wykorzystywać optymalne dla siebie metody pokonywania stresu, regeneracji, relaksacji (ciało, duch, umysł)
- identyfikować czynniki stresogenne w swoim otoczeniu zawodowym i prywatnym oraz minimalizować oddziaływanie tych czynników na życie
- stosowania prostych technik służących regeneracji, relaksacji i motywacji do działania

PROGRAM SZKOLENIA:

MODUŁ I. STRES. OBJAWY I SKUTKI (mini wykład, dyskusja, ćwiczenie)

Po zakończeniu modułu będziesz wiedział jakie są mechanizmy powstawania stresu, czy stres może być pozytywny, kiedy stres nas pobudza do działania, a kiedy osłabia.

1. Stres i brak czasu - nawyki, które możesz zmienić
2. Pojęcie stresu
3. Skąd się bierze stres - poziom fizyczny i psychiczny
4. Czy stres zawsze jest zagrożeniem
5. Stres pozytywny - EUSTRES
6. Stres negatywny - DISTRES

MODUŁ II. ZARZĄDZANIE STRESEM. SAMOŚWIADOMOŚĆ (mini wykład, dyskusja, kwestionariusz, ćwiczenie)

Po zakończeniu modułu zidentyfikujesz swój indywidualny kolor osobowości i swoją podatność na stres i choroby z nim związane. Poznasz również narzędzia, jak pomagać sobie w stresujących sytuacjach

1. Jakie grupy zawodowe i kto jest szczególnie narażony na stres i wypalenie zawodowe
2. Największe stresory 21. wieku - czyli na co powinniśmy uważać
3. Kwestionariusz badania indywidualnego poziomu zestresowania i podatności na czynniki stresogenne (osobowość A,B,C i ... T)
4. Twoja osobowość kolorystyczna - kwestionariusz osobowości E.Hartmana. Poznaj swój kolor. Różne zachowania, różne interpretacje tej samej rzeczywistości, różne reakcje na te same sytuacje (nasze reakcje na bodźce stresowe zależne od naszej osobowości)

MODUŁ III. METODY POKONYWANIA STRESU - UMYŚŁ I CIAŁO (mini wykład, dyskusja, case study, ćwiczenie, praca w zespołach)

Po zakończeniu modułu będziesz wiedział i umiał w prosty i szybki sposób rozładowywać stres napięciowy, sytuacyjny; nauczysz się skutecznych i prostych technik relaksacji, rozluźnienia i regeneracji. Jak maksymalizować własną efektywność.

1. 3 filary sukcesu - jak torować sobie drogę do spełnienia
2. Czy do osiągnięcia celów wystarczy wiara, że „szklanka jest do połowy pełna” - czyli o pozytywnym nastawieniu
3. Metody pracy z umysłem i zmysłami
4. Praca z intencją - „Chcę ...”
5. Metody na ruminacje czyli uporczywe wracanie do starych spraw, lub niemiłych sytuacji, które nas spotkały
6. Planowanie
7. Stan ciała a jego wpływ na stan ducha - pozytywne „oszukiwanie” ciała i umysłu
 - siła uśmiechu
 - postawa PROSTO - ćwiczenia
 - i-garb i jego negatywne skutki
8. Sen i nasza aktywność w ciągu dnia - czyli sposoby na przemęczenie
 - drzemki
 - przerwy

- krzywa aktywności dobowej, godzinnej
- prawo do odpoczynku

MODUŁ IV. PODSUMOWANIE SZKOLENIA. Indywidualny plan działań (mini wykład, dyskusja)

MODUŁ V. WALIDACJA - test teoretyczny zostanie udostępniony przez Trenera uczestnikom , a sprawdzony przez Walidatora

METODY SZKOLENIOWE:

Zajęcia prowadzone są metodą warsztatową opartą na aktywacji uczestników szkolenia poprzez wykład z prezentacją multimedialną (20%), jak również (80%):

- pracę w zespołach
- ćwiczenia praktyczne - oparte na rzeczywistych przykładach
- dyskusje na forum grupy,
- case study
- test

Proporcja zajęć praktycznych do teoretycznych to 80/20

Więcej informacji na temat szkolenia znajduje się pod poniższym linkiem:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/szkolenia-otwarte/zarzadzanie-stresem-jak-radzic-sobie-w-trudnych-sytuacjach-zawodowych-oraz-prywatnych-i-nie-tracic-motywacji-do-dzialania-2026-05-22-warszawa.html>

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 MODUŁ I. STRES. OBJAWY I SKUTKI (mini wykład, dyskusja, ćwiczenie)	Zajęcia	Agnieszka Olejnik	20-11-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 8 -	Przerwa	-	20-11-2026	10:30	10:50	00:20
3 z 8 MODUŁ II. ZARZĄDZANI E STRESEM. SAMOŚWIAD OMOŚĆ (mini wykład, dyskusja, kwestionariusz, ćwiczenie)	Zajęcia	Agnieszka Olejnik	20-11-2026	10:50	12:20	01:30
4 z 8 -	Przerwa	-	20-11-2026	12:20	12:40	00:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 8 MODUŁ III. METODY POKONYWANIA STRESU - UMYŚL I CIAŁO (mini wykład, dyskusja, case study, ćwiczenie, praca w zespołach)	Zajęcia	Agnieszka Olejnik	20-11-2026	12:40	13:30	00:50
6 z 8 MODUŁ IV. PODSUMOWANIE SZKOLENIA. Indywidualny plan działań (mini wykład, dyskusja)	Zajęcia	Agnieszka Olejnik	20-11-2026	13:30	13:40	00:10
7 z 8 -	Przerwa	-	20-11-2026	13:40	14:00	00:20
8 z 8 -	Walidacja	-	20-11-2026	14:00	14:30	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	05:30
w tym suma godzin zajęć	04:00
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	06:00

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, 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	602,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	109,58 PLN
Koszt osobogodziny netto	89,09 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	05:30

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Olejnik

Dyplomowany trener biznesu i coach, licencjonowany HRD BP, doświadczony menedżer i ekspert w dziedzinie Zarządzania Zasobami Ludzkimi i Rozwoju.

Doświadczenie:

Z wykształcenia filolog, germanista, metodyk nauczania, trener biznesu. Absolwentka wydziału Neofilologii Uniwersytetu Warszawskiego. Absolwentka studiów podyplomowych Wyższej Szkoły Europejskiej o specjalności coach i trener. Posiada dyplom Francuskiej Szkoły Stylizacji i Budowania Wizerunku w Krakowie.

Od ponad 12 lat zajmuję się sprawami rozwoju personelu w zakresie motywowania, rekrutacji, szkoleń, systemów rozwoju pracowników tj.: oceny okresowe, systemy premiowe, systemy płacowe, systemy budowania identyfikacji pracowników z firmą – wizerunek pracownika, wewnętrzny PR.

Byłam odpowiedzialna za rozwój zasobów ludzkich w takich firmach jak: real; Lafarge Beton i Kruszywa, coffeeheaven.

Wspierałam realizację strategii firmy, rozwoju jej kultury oraz poprawy komunikacji wewnętrznej.

Od 2004 roku trener szkoleń miękkich, wykładowca, doradca zawodowy i wizerunkowy, ekspert w

dziedzinie ZZL. Prowadzę projekty z zakresu HR dla dużych i średnich przedsiębiorstw. Specjalizuję się w realizacji szkoleń miękkich z zakresu komunikacji interpersonalnej, budowania zespołów, przywództwa, motywowania personelu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Autorskie materiały szkoleniowe (skrypt, ćwiczenia) oraz certyfikat ukończenia szkolenia (przy frekwencji min 80%).

Warunki uczestnictwa

Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie „Baza Usług Rozwojowych” .

Wypełnienie formularza zgłoszeniowego w BUR jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu szkoleń otwartych AVENHANSEN, który jest dostępny pod linkiem:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/regulamin-szkolen-otwartych.html>

Bezkosztowa anulacja możliwa do 8 dni przed planowanym terminem szkolenia

Informacje dodatkowe

W ramach szkolenia otwartego gwarantujemy Państwu:

- Miłą i fachową obsługę
- Profesjonalizm trenera
- Ciekawe materiały szkoleniowe
- Dyplomy ukończenia szkolenia (przy frekwencji min 80%)
- Wsparcie poszkoleniowe Trenera (do miesiąca po zakończonym szkoleniu)
- Możliwość wpływu na zakres i przebieg szkolenia akceptowalny przez wszystkich jego uczestników

Oferujemy również możliwość wymiany spostrzeżeń i wniosków z innymi uczestnikami szkolenia: Zobacz forum: www.forum-szkolenia.pl

Szkolenie mające charakter usługi kształcenia zawodowego sfinansowane w przynajmniej w 70% ze środków publicznych zostanie zwolnione z podatku VAT (stawka VAT zwolniony) zgodnie z treścią rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień z dnia 20 grudnia 2013 r. (Dz.U. z 2013 r. poz. 1722) par. 3 ust. 1 pkt 14 tego rozporządzenia.

Warunki techniczne

- Udział w szkoleniu odbywa się za pośrednictwem komputera stacjonarnego, laptopa, tabletu lub telewizora połączonego z Internetem
- Przeglądarka internetowa: Google Chrome (wskazana), Mozilla Firefox
- Stałe łącze internetowe o prędkości minimum 1,5 Mb
- Każdy z uczestników posiada włączoną kamerę oraz mikrofon. Dodatkowo (z uwagi na pogłos) używamy słuchawek.
- Materiały do pobrania zamieszczane są w formie PDF, Word, Power Point
- Link umożliwiający uczestnictwo w spotkaniu on-line ważny jest do czasu zakończenia szkolenia.

Kontakt



Katarzyna Szypowska

E-mail kszypowska@avenhansen.pl

Telefon (+48) 515 212 452