



Centrum Doradztwa
Finansowego
Urszula Bancierz

★★★★★ 4,8 / 5
73 oceny

Zarządzanie stresem, profilaktyka wypalenia zawodowego i budowanie odporności psychicznej

Numer usługi 2026/07/31/11986/3722472

📍 Łuków
🏢 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 24:00 h
📅 08.08.2026 do 10.08.2026

5 100,00 PLN brutto
5 100,00 PLN netto
212,50 PLN brutto/h
212,50 PLN netto/h
284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do pracowników, którzy chcą zadbać o swój dobrostan psychiczny i zapobiec wypaleniu zawodowemu.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	07-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego identyfikowania pierwszych sygnałów przeciążenia oraz wdrożenia skutecznych technik radzenia sobie ze stresem, które pozwolą im utrzymać wysoką odporność psychiczną i efektywnie chronić się przed wypaleniem zawodowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik definiuje mechanizmy powstawania stresu oraz symptomy wypalenia zawodowego. Wiedza: Uczestnik opisuje filary odporności psychicznej oraz metody regeneracji organizmu. Umiejętności: Uczestnik dobiera odpowiednie techniki samoregulacji do poziomu doświadczanego napięcia.	Wskazuje poprawną definicję faz wypalenia zawodowego	Test teoretyczny
	Rozpoznaje objawy fizjologiczne reakcji stresowej w przedstawionym pytaniu testowym.	Test teoretyczny
	Wybiera właściwy filar odporności psychicznej w pytaniu testowym.	Test teoretyczny
	Identyfikuje zasady prawidłowej higieny snu w opisanym zadaniu testowym.	Test teoretyczny
	Wybiera najskuteczniejszą technikę oddechową dla podanego w teście opisu sytuacji.	Test teoretyczny
Umiejętności: Uczestnik formułuje asertywne komunikaty w celu ochrony własnych granic w pracy. Kompetencje społeczne: Uczestnik prezentuje postawę odpowiedzialności za własny dobrostan psychiczny i fizyczny.	Wskazuje właściwą metodę relaksacyjną w opisanym zadaniu testowym.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje poprawną strukturę odmowy w przedstawionym pytaniu testowym.	Test teoretyczny
	Identyfikuje asertywną odpowiedź na przekroczenie granic w opisanym scenariuszu testowym.	Test teoretyczny
Kompetencje społeczne: Uczestnik prezentuje postawę odpowiedzialności za własny dobrostan psychiczny i fizyczny.	Wyznacza zachowanie sprzyjające higienie pracy w podanym scenariuszu testowym.	Test teoretyczny
	Wskazuje właściwą reakcję na pierwsze sygnały przeciążenia w pytaniu testowym.	Test teoretyczny
	Ocenia reakcję ukierunkowaną na współpracę na podstawie opisanego w teście problemu.	Test teoretyczny
Kompetencje społeczne: Uczestnik proponuje wspierające rozwiązania w sytuacjach konfliktowych i stresogennych w zespole.	Wybiera konstrukcję komunikatu sprzyjającego deeskalacji napięcia w zadaniu testowym.	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

Program szkolenia:

1. Anatomia stresu i mechanizmy reakcji organizmu

- Fizjologia stresu i reakcje organizmu (walcz, uciekaj, zamroź)
- Różnice między eustresem (stres mobilizujący) a distresem (stres szkodliwy)
- Identyfikacja zewnętrznych i wewnętrznych wyzwalaczy stresu (stresorów)
- Diagnoza indywidualnego poziomu obciążenia i profilu reakcji na stres

2. Psychologia odporności psychicznej

- Filary odporności psychicznej według Modelu 4C (wyzwanie, pewność siebie, zaangażowanie, kontrola)
- Rozpoznawanie i zmiana nawykowych zniekształceń poznawczych
- Techniki przewartościowania sytuacji trudnych
- Metody samoregulacji emocjonalnej i budowania elastyczności myślenia

3. Profilaktyka i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

- Fazy rozwoju wypalenia zawodowego i ocena ryzyka
- Asertywność i stawianie granic w relacjach zawodowych oraz czasowych
- Zarządzanie zasobami energii osobistej (fizycznej, emocjonalnej i umysłowej)
- Strategie zachowania równowagi między pracą a życiem prywatnym

4. Narzędziownik mikronawyków i technik regeneracji

- Techniki oddechowe i somatyczne metody obniżania napięcia
- Praktyka uważności (mindfulness) w codziennych obowiązkach
- Zasady higieny pracy, snu oraz mikroodpoczynku

5. Egzamin-walidacja

Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się odbędzie się poprzez test teoretyczny. Walidacja zostanie przeprowadzona przez niezależnego egzaminatora - inną osobę niż trener. Trener prowadzący zajęcia nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w proces wypełniania testu przez uczestników ani nie ma wpływu na ocenę ich wyników. Zapewnia to pełną niezależność i bezstronność wyników. Próg zaliczeniowy testu to 80 %. Czas walidacji to 30 minut.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Anatomia stresu i mechanizmy reakcji organizmu	Zajęcia	Marzanna Wiertel	08-08-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 10 -	Przerwa	-	08-08-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 10 Psychologia odporności psychicznej	Zajęcia	Marzanna Wiertel	08-08-2026	13:00	17:00	04:00
4 z 10 Profilaktyka i przeciwdziałania nie wypaleniu zawodowemu	Zajęcia	Marzanna Wiertel	09-08-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 10 -	Przerwa	-	09-08-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 10 Profilaktyka i przeciwdziałania nie wypaleniu zawodowemu	Zajęcia	Marzanna Wiertel	09-08-2026	13:00	17:00	04:00
7 z 10 Narzędziowniki mikronawyki w i technik regeneracji	Zajęcia	Marzanna Wiertel	10-08-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 10 -	Przerwa	-	10-08-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 10 Narzędziowniki mikronawyki w i technik regeneracji	Zajęcia	Marzanna Wiertel	10-08-2026	13:00	16:00	03:00
10 z 10 -	Walidacja	-	10-08-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	20:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 100,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	212,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	212,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marzanna Wiertel

Trener, coach, praktyk, posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w ciągu ostatnich 10 lat w prowadzeniu szkoleń dla przedsiębiorców, właścicieli firm, pracowników, bezrobotnych w obszarze

kompetencji miękkich i rozwoju biznesu. Specjalizuje się m.in. w komunikacji, rozwiązywaniu konfliktów, asertywności i profilaktyce wypalenia zawodowego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają skrypt z zakresu tematyki szkolenia.

Warunki uczestnictwa

W przypadku kursów dofinansowanych warunkiem uczestnictwa w kursie jest spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora.

Informacje dodatkowe

Warunkiem ukończenia usługi jest uczestnictwo w co najmniej 80% godzin zajęć przewidzianych w programie. Obecność weryfikowana jest na podstawie list obecności podpisywanych każdego dnia szkoleniowego.

Frekwencja na zajęciach potwierdzana jest każdorazowo własnoręcznym podpisem uczestnika na liście obecności dostępnej w miejscu szkolenia.

Informacja o zwolnieniu z VAT: Usługa zwolniona z VAT na podst. art. 43 ust. 1 pkt. 29 lit.a, wpis do ewidencji szkół i placówek niepublicznych nr 42, prowadzony przez Starostwo Powiatowe w Łukowie.

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

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie w ramach projektu "Zachodniopomorskie bony szkoleniowe".

Adres

ul. ks. Stanisława Brzóska 17
21-400 Łuków
woj. lubelskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Beata Kłysz

E-mail beataklysz@cdf.lukow.pl

Telefon (+48) 784 684 362