



FPD spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością
★★★★★ 4,7 / 5
3 847 ocen

Optimalizacja efektywności zawodowej w Erze Cyfrowej: Techniki zapobiegające wyczerpaniu zawodowemu, zarządzanie stresem, strategie motywacyjne oraz wpływ cyfryzacji na strategie sprzedaży.

Numer usługi 2026/08/03/51161/3726490

📍 Skarżysko-Kamienna
🏢 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 13:00 h
📅 16.11.2026 do 17.11.2026

2 800,00 PLN brutto
2 800,00 PLN netto
215,38 PLN brutto/h
215,38 PLN netto/h
225,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Sprzedaż
Grupa docelowa usługi	- Przedsiębiorcy, członkowie zarządów, - Menadżerowie i dyrektorzy odpowiedzialni za rozwój, obsługę klienta i rozwój relacji z klientem z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych, Wszyscy pracownicy chcący poszerzyć swoje umiejętności, - Właściciele firm, kadra managerska, - Osoby odpowiedzialne za innowacje i rozwój w przedsiębiorstwach, które prowadzą do wprowadzenia informacji na temat najnowszych trendów - Szkolenie jest dostępne dla wszystkich zainteresowanych - bez względu na poziom doświadczenia w danej dziedzinie. Wierzymy, że każdy uczestnik będzie miał okazję pogłębić swoją wiedzę.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	22
Data zakończenia rekrutacji	15-11-2026
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

Usługa „Optymalizacja efektywności zawodowej w Erze Cyfrowej: Techniki zapobiegające wyczerpaniu zawodowemu, zarządzanie stresem, strategie motywacyjne oraz wpływ cyfryzacji na strategie sprzedaży” przygotowuje uczestników do nabycia wiedzy i umiejętności praktycznych w zakresie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, zarządzania stresem i motywacją oraz wykorzystania narzędzi cyfrowych w celu zwiększenia efektywności pracy, dobrostanu psychicznego i skuteczności sprzedaży.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza : – Wyjaśnia przyczyny i skutki stresu oraz wypalenia zawodowego w środowisku pracy. – Charakteryzuje techniki radzenia sobie ze stresem i poprawy dobrostanu psychicznego. – Omawia wpływ cyfryzacji na procesy sprzedaży i efektywność zawodową. Umiejętności : – Analizuje źródła stresu i identyfikuje ich wpływ na efektywność pracy. – Dobiera odpowiednie techniki przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i stresowi. – Wdraża techniki motywacyjne dostosowane do pracy w środowisku cyfrowym. – Usprawnia procesy pracy z wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi cyfrowych. Kompetencje : – Wykazuje gotowość do wdrażania rozwiązań wspierających zdrowie psychiczne i efektywność zespołu. – Utrzymuje postawę otwartości na zmianę i cyfrowe innowacje w organizacji pracy. – Wspiera współpracowników w radzeniu sobie z wyzwaniami stresu i wypalenia zawodowego.	Wiedza : – Rozróżnia objawy stresu i wypalenia zawodowego oraz wskazuje ich konsekwencje dla funkcjonowania zawodowego i osobistego. – Wymienia i opisuje skuteczne strategie zarządzania stresem oraz metody wzmacniania odporności psychicznej. – Identyfikuje zmiany w strategiach sprzedażowych wynikające z wdrożenia narzędzi cyfrowych. Umiejętności : – Diagnozuje stresory w miejscu pracy i ocenia ich wpływ na zachowania i wyniki zawodowe. – Projektuje działania wspierające równowagę psychiczną i fizyczną w środowisku zawodowym. – Stosuje metody zwiększające motywację w pracy zdalnej, hybrydowej i stacjonarnej. – Dobiera i wdraża narzędzia cyfrowe wpływające na efektywność działań sprzedażowych i organizacyjnych. Kompetencje – Aktywnie angażuje się w budowanie środowiska pracy sprzyjającego dobrostanowi i zaangażowaniu. – Inicjuje i wspiera wdrażanie rozwiązań opartych na technologii w codziennej pracy. – Komunikuje się z empatią, dzieli się wiedzą o metodach przeciwdziałania wypaleniu oraz promuje zdrowe nawyki pracy w zespole.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach rzeczywistych Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1 – Część teoretyczna:

- Mechanizm stresu i jego czynniki oraz możliwości wpływania na stres w erze cyfrowej – Sposoby i style radzenia sobie ze stresem. Rozpoznawanie
- Objawy stresu i rodzaje stresu, autodiagnoza poziomu stresu własnych zasobów radzenia sobie ze stresem w erze cyfrowej
- Strategie motywacyjne dostosowane do środowiska cyfrowego. Nowoczesne narzędzia sprzedażowe w erze cyfrowej – Stres wywołany niewłaściwą komunikacją interpersonalną
- Wyzwania związane ze stresem w erze cyfrowe
- Różnica między lękiem a strachem, kiedy mówimy o lęku, a kiedy o panice

2 – Część praktyczna:

- Objawy stresu i rodzaje stresu, autodiagnoza poziomu stresu
- Strategie motywacyjne dostosowane do środowiska cyfrowego. Nowoczesne narzędzia sprzedażowe w erze cyfrowej
- Dlaczego inni nas stresują? - rozpoznawanie różnych typów osobowości
- Różnica między lękiem a strachem, kiedy mówimy o lęku, a kiedy o panice
- Walidacja

Szkolenie kierowane jest : dla wszystkich zainteresowanych - bez względu na poziom doświadczenia w danej dziedzinie. Wierzymy, że każdy uczestnik będzie miał okazję pogłębić swoją wiedzę.

W harmonogramie uwzględniono godziny zegarowe, natomiast kurs opiera się na 45-minutowych godzinach lekcyjnych- stąd rozbieżność pomiędzy liczbą godzin w harmonogramie a ogólną liczbą godzin kursu.

1 godzina= 45 minut (godzina szkoleniowa)

Szkolenie obejmuje łącznie 16 godzin dydaktycznych, co przekłada się na 12 godzin zegarowych. Szkolenie obejmuje 1:30 przerwy. 12 godzin dydaktycznych to część teoretyczna zaś 4 godziny dydaktyczne obejmuje część praktyczna.

Podczas ostatnich 30 minut szkolenia zostanie przeprowadzona walidacja.

Przerwy nie są wliczane są w czas szkolenia.

Szkolenie będzie realizowane w formie zdalnej za pomocą platformy ClickMeeting.

Całość nagrania zostanie zarchiwizowana i umieszczona na dysku zewnętrznym w celu kontroli i audytu.

- 1. Prezentacja powerpoint celem utrwalenia informacji przekazanych w trakcie szkolenia drogą mailową.
- 2. E-materiały w formacie PDF.

Szkolenie w formie zdalnej będzie odbywało się w czasie rzeczywistym. W zależności od czasu potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety, udostępnianie ekranu i inne. Całe szkolenie jest rejestrowane w celach kontroli/audytu. Wykorzystanie nagrania w innym celu niż kontrola/audyt wymaga zgody Trenera i Uczestników.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Mechanizm stresu i jego czynniki oraz możliwości wpływania na stres w erze cyfrowej. Ćwiczenia/rozmowa na żywo	Zajęcia	Marcin Wrzoskiewicz	16-11-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 -	Przerwa	-	16-11-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 15 Sposoby i style radzenia sobie ze stresem. Rozpoznawanie własnych zasobów radzenia sobie ze stresem w erze cyfrowej. Rozmowa na żywo.	Zajęcia	Marcin Wrzoskiewicz	16-11-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 15 -	Przerwa	-	16-11-2026	12:15	12:45	00:30
5 z 15 Objawy stresu i rodzaje stresu, autodiagnoza poziomu stresu. Ćwiczenie	Zajęcia	Marcin Wrzoskiewicz	16-11-2026	12:45	13:45	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 15 -	Przerwa	-	16-11-2026	13:45	14:00	00:15
7 z 15 Strategie motywacyjne dostosowane do środowiska cyfrowego. Nowoczesne narzędzia sprzedażowe w erze cyfrowej. Ćwiczenie/ podsumowanie dnia	Zajęcia	Marcin Wrzaskiewicz	16-11-2026	14:00	15:00	01:00
8 z 15 Wykład, stres wywołany niewłaściwą komunikacją interpersonalną. Rozmowa	Zajęcia	Marcin Wrzaskiewicz	17-11-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 -	Przerwa	-	17-11-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Dlaczego inni nas stresują?- rozpoznawanie różnych typów osobowości. Rozmowa	Zajęcia	Marcin Wrzaskiewicz	17-11-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 15 -	Przerwa	-	17-11-2026	12:15	12:45	00:30
12 z 15 Wyzwania związane ze stresem w erze cyfrowej. Ćwiczenie	Zajęcia	Marcin Wrzaskiewicz	17-11-2026	12:45	14:15	01:30
13 z 15 -	Przerwa	-	17-11-2026	14:15	14:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 Różnica między lękiem a strachem, kiedy mówimy o lęku, a kiedy o panice. Ćwiczenie/podsumowanie dnia	Zajęcia	Marcin Wrzosekiewicz	17-11-2026	14:30	15:30	01:00
15 z 15 -	Walidacja	-	17-11-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	13:00
w tym suma godzin zajęć	10:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	14:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	215,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	215,38 PLN

Liczba godzin usługi

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Wrzolkiewicz

Specjalista w zakresie zarządzania i sprzedaży, pedagog oraz doradca zawodowy. Posiada szeroką wiedzę i umiejętności związane z zarządzaniem firmą, zarządzaniem procesami i jakością, budowaniem zespołu oraz sprzedażą. Jest trenerem biznesu oraz wieloletnim praktykiem biznesu na różnych szczeblach.

Przez ponad 15 lat wspiera rozwój managerów i specjalistów różnych branż, głównie w małych i średnich przedsiębiorstwach, poprzez różnorodne formy szkoleń stacjonarnych, field coaching, doradztwo, indywidualny coaching biznesowy i rozwojowy oraz szkolenia online. Realizuje wiele projektów sprzedażowych zarówno jako trener, jak i przedsiębiorca.

Posiada ponad 10 lat doświadczenia w prowadzeniu szkoleń z zakresu zarządzania firmą, zarządzania procesami i jakością, budowania zespołu, sprzedaży, komunikacji interpersonalnej oraz radzenia sobie ze stresem. Pracuje jako wykładowca i trener w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi oraz w FPD SP. Z O.O.

Trener posiada co najmniej 120 godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla dorosłych w ostatnich 2 latach (24 miesiące) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia. Jest certyfikowanym konsultantem metody Insights Discovery oraz posiada certyfikat ACC ICF jako coach. Jest również akredytowanym coachem i mediatorem.

Adres e-mail specjalisty: mwrzolkiewicz.mw@gmail.com

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dzień 1: Prezentacja PDF (część 1) celem utrwalenia informacji przekazanych w trakcie pierwszego dnia szkolenia drogą mailową.

Dzień 2: Prezentacja PDF (część 2)

- e-materiały w formacie PDF.

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe po odbyciu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez operatora, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie.

Po zakończeniu usługi uczestnik otrzymuje zaświadczenie/ certyfikat a warunkiem jego uzyskania jest uczestnictwo w co najmniej 80 % zajęć oraz zaliczenie zajęć w formie testu wiedzy oraz pozytywna ocena w ramach obserwacji w warunkach symulowanych, prowadzona podczas aktywności uczestnika z trenerem, zgodnie z określonymi kryteriami weryfikacji.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Cena usługi nie odbiega od cen rynkowych. Cena jest adekwatna do jej zakresu.

Informacje dodatkowe

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy wliczone są w czas usługi rozwojowej.

Dostawca oświadcza że:

- brak jest powiązań kapitałowych i osobowych pomiędzy dostawcą usługi a pracodawcą lub osobą dorosłą korzystającą ze wsparcia,
- usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub partnera w Projekcie albo przez podmiot powiązany kapitałowo lub osobowo z Operatorem lub partnerem.

Adres

Skarżysko-Kamienna
Skarżysko-Kamienna
woj. świętokrzyskie

Kontakt



ALEKSANDRA KOZAK

E-mail a.jonca@fpd.pl

Telefon (+48) 574 157 925