



FUNDACJA
ROZWOJU,
EDUKACJI I
TECHNOLOGII

Brak ocen dla tego dostawcy

Jak radzić sobie ze stresem w pracy

Numer usługi 2026/08/10/215917/3739424

🗉 Usługa szkoleniowa

📺 mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

👥 Zajęcia grupowe

🕒 07:30 h

📅 16.09.2026 do 31.12.2026

2 900,00 PLN brutto

2 900,00 PLN netto

386,67 PLN brutto/h

386,67 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Usługa jest skierowana do liderów, menedżerów, specjalistów i ekspertów, którzy działają pod stałą presją wyniku, doświadczają przeciążenia mimo wysokiej skuteczności i chcą wzmacniać odporność psychiczną, aby utrzymać efektywność bez kosztu w postaci wypalenia, spadku energii i pogorszenia relacji. Kurs jest przeznaczony dla osób, które osiągają wyniki, ale coraz częściej robią to kosztem siebie: działają na wysokich obrotach, mają poczucie stałego napięcia, trudniej im się regenerować i zauważają, że presja wpływa na decyzje, relacje oraz poziom energii.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	15-09-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestnika do skuteczniejszego radzenia sobie ze stresem, presją i wyzwaniami zawodowymi poprzez rozwijanie odporności psychicznej w modelu 4C (Doug Strycharczyk i Peter Clough), wzmacnianie regulacji emocji, poczucia wpływu, zaangażowania, gotowości do działania w trudnościach oraz budowanie osobistego planu utrzymywania efektywności bez przeciążania siebie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje pojęcie odporności psychicznej i jej znaczenie w funkcjonowaniu zawodowym.	• wyjaśnia, czym jest odporność psychiczna i jak wpływa na reagowanie na stres i wyzwania, • opisuje spektrum między wrażliwością a odpornością psychiczną • wskazuje znaczenie odporności psychicznej dla utrzymywania efektywności, energii i jakości funkcjonowania pod presją.	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje model 4C jako mapę rozwoju odporności psychicznej.	• wskazuje obszary modelu 4C omawiane w programie • opisuje znaczenie kontroli, zaangażowania, podejścia do wyzwań i pewności siebie dla odporności psychicznej • wyjaśnia, w jaki sposób model może służyć do określania osobistych obszarów rozwoju.	Test teoretyczny
. Uczestnik charakteryzuje zasady regulacji emocji i napięcia w sytuacjach stresowych.	• rozróżnia adekwatne i nieadekwatne sposoby wyrażania emocji • opisuje rolę buforów fizycznych, emocjonalnych i mentalnych w regulacji napięcia • wskazuje sposoby zatrzymywania automatycznych reakcji i powrotu do świadomego wyboru • opisuje zastosowanie poznanych technik regulacji emocji w sytuacjach napięcia.	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje znaczenie poczucia wpływu i sprawczości w radzeniu sobie z presją	• rozróżnia sytuacje pozostające pod własnym wpływem od czynników zewnętrznych • opisuje różnicę między sprawczością a próbą kontrolowania wszystkiego • wyjaśnia znaczenie równowagi między podejmowaniem wpływu a świadomym odpuszczaniem.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje czynniki wspierające zaangażowanie i konsekwencję działania	• opisuje wpływ stylu pracy na realizację celów w sytuacji presji • wskazuje sposoby pracy z celami postrzeganymi jako trudne lub przerastające • opisuje znaczenie mocnych stron, uwagi i zarządzania zakłóceniami dla utrzymywania kierunku działania.	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje znaczenie podejścia do wyzwań, porażek i uczenia się z doświadczenia Uczestnik charakteryzuje znaczenie pewności siebie dla odporności psychicznej	• wyjaśnia wpływ przekonań o własnych możliwościach na reakcję wobec trudności • wskazuje sposoby obniżania niepokoju związanego z działaniem w nieznanym • opisuje wpływ perfekcjonizmu na rozwój i działanie • charakteryzuje nastawienie na wzrost jako podejście wspierające uczenie się z doświadczeń. • opisuje związek pewności siebie z funkcjonowaniem w sytuacjach trudnych • wskazuje znaczenie mocnych stron, zasobów, poczucia własnej wartości i adekwatnej samooceny • opisuje rolę technik asertywnych w komunikacji interpersonalnej i wzmacnianiu pewności siebie	Test teoretyczny Test teoretyczny
Uczestnik analizuje własny punkt wyjścia w zakresie odporności psychicznej	• identyfikuje własne mocne strony związane z funkcjonowaniem pod presją • wskazuje obszary wymagające rozwoju • formułuje osobiste cele rozwojowe związane ze wzmacnianiem odporności psychicznej	Test teoretyczny
Uczestnik dobiera sposoby regulacji emocji i napięcia do sytuacji zawodowej	• rozpoznaje sytuację, w której pojawia się automatyczna reakcja stresowa • dobiera adekwatny bufor fizyczny, emocjonalny lub mentalny • wybiera technikę wspierającą zatrzymanie automatycznej reakcji i świadomy wybór odpowiedzi • wskazuje działanie wspierające szybszy powrót do równowagi.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik analizuje sytuacje zawodowe z perspektywy własnego wpływu	• identyfikuje elementy sytuacji, na które ma realny wpływ • rozpoznaje odpowiedzialność, która nie należy do niego • dobiera działanie wzmacniające sprawczość bez nadmiernej kontroli • wskazuje elementy, które może świadomie odpuścić	Test teoretyczny
Uczestnik planuje działania wspierające zaangażowanie i konsekwencję w realizacji celów	• analizuje własny styl pracy w sytuacji presji • identyfikuje zachowania wspierające i utrudniające realizację celów • dobiera sposób odzyskiwania uwagi w sytuacji rozproszenia • wybiera działania pomagające utrzymać kierunek przy ambitnych lub nowych celach.	Test teoretyczny
Uczestnik dobiera sposób działania w sytuacji wyzwania i niepewności	• rozpoznaje przekonania wpływające na reakcję wobec trudności • dobiera sposób ograniczania niepokoju związanego z działaniem w nieznanym • wybiera działanie pozwalające kontynuować realizację celu mimo niepewności.	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje trudne doświadczenie w sposób wspierający uczenie się	• rozpoznaje reakcje związane z perfekcjonizmem, które mogą blokować rozwój • wyodrębnia wnioski możliwe do wykorzystania w kolejnych działaniach • dobiera sposób pracy z monologiem wewnętrznym po niepowodzeniu • formułuje działanie rozwojowe wynikające z doświadczenia	Test teoretyczny
Uczestnik dobiera działania wzmacniające pewność siebie w sytuacjach zawodowych	• identyfikuje własne mocne strony i zasoby przydatne w sytuacjach trudnych • rozpoznaje komunikaty wspierające adekwatną samoocenę • dobiera technikę asertywną do sytuacji interpersonalnej • wybiera sposób wypowiedzi, który ogranicza ryzyko eskalacji i pozwala wyrazić własne stanowisko	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opracowuje osobisty zestaw działań wspierających odporność psychiczną	• wybiera rutyny, które chce praktykować w codziennym funkcjonowaniu • dobiera narzędzia do najczęściej występujących sytuacji presji i napięcia • łączy działania dotyczące regulacji emocji, wpływu, zaangażowania, wyzwań i pewności siebie w spójny plan • wskazuje sposób monitorowania stosowania wybranych działań.	Test teoretyczny
Uczestnik wykazuje gotowość do świadomego reagowania na stres i presję zamiast działania wyłącznie automatycznego	• rozpoznaje znaczenie samoobserwacji w sytuacjach napięcia • wybiera reakcje uwzględniające cel działania i konsekwencje • wskazuje znaczenie zatrzymania automatyzmu przed podjęciem działania • rozpoznaje potrzebę regeneracji i regulacji napięcia jako elementu utrzymywania efektywności.	Test teoretyczny
Uczestnik przyjmuje odpowiedzialną postawę wobec własnego wpływu i ograniczeń Uczestnik wykazuje gotowość do uczenia się z trudnych doświadczeń i działania w niepewności.	• odróżnia odpowiedzialność za własne działania od odpowiedzialności za czynniki zewnętrzne • wybiera działania pozostające w jego obszarze sprawczości • rozpoznaje sytuacje, w których nadmierna kontrola zwiększa przeciążenie • wskazuje znaczenie świadomego odpuszczania elementów pozostających poza wpływem. • rozpoznaje możliwość potraktowania błędu lub porażki jako źródła informacji • wybiera reakcje wspierające dalsze uczenie się zamiast wycofania lub nadmiernego perfekcjonizmu • wskazuje znaczenie nastawienia na wzrost w sytuacji zmiany • wybiera działanie możliwe do podjęcia mimo niepełnej pewności.	Test teoretyczny Test teoretyczny
Uczestnik wykazuje gotowość do komunikowania własnego stanowiska w sposób asertywny i ograniczający eskalację	• rozpoznaje znaczenie adekwatnej samooceny w kontaktach interpersonalnych • wybiera komunikaty pozwalające wyrazić stanowisko bez niepotrzebnej eskalacji • wskazuje zachowania wspierające śmielsze zabieranie głosu • uwzględnia własne zasoby i mocne strony w sytuacjach trudnych.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wykazuje gotowość do systematycznego wzmacniania odporności psychicznej w codziennym funkcjonowaniu zawodowym	• wybiera codzienne rutyny wspierające odporność psychiczną • wskazuje znaczenie regularności w stosowaniu poznanych narzędzi • dobiera działania do własnych potrzeb i sytuacji zawodowej • rozpoznaje potrzebę modyfikowania własnego narzędziownika na podstawie doświadczeń	Test teoretyczny

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

Tydzień 1-2h

Wprowadzenie do odporności psychicznej

Czym jest odporność psychiczna i jak wpływa na sposób reagowania na stres oraz wyzwania.

Spektrum między wrażliwością a odpornością psychiczną i jego znaczenie w pracy lidera.

Model 4C jako mapa rozwoju.

Jak określić swój punkt wyjścia i nazwać obszary, nad którymi chcesz pracować, by wzmacniać się psychicznie, bez względu na miejsce, w którym startujesz?

Efekt:

W oparciu o autorefleksję i checklistę określisz swoje mocne strony oraz obszary do rozwoju w zakresie odporności psychicznej i zdefiniujesz cele, które chcesz osiągnąć poprzez program.

Tydzień 2-2h

Kontrola emocji – jak odzyskać spokój w sytuacjach napięcia?

W jaki sposób traktujesz emocje? Jako przeszkodę czy źródło informacji?

- Adekwatne i nieadekwatne wyrażanie emocji.
- Bufory fizyczne, emocjonalne i mentalne jako sposób regulacji napięcia.
- Jak zatrzymać automatyczne reakcje i wrócić do świadomego wyboru.
- Techniki regulacji emocji w sytuacjach napięcia.

Efekt:

- Stworzysz własny zestaw buforów regulacyjnych.
- Poznasz techniki regulacji emocji w sytuacjach napięcia.

Tydzień 3-2h

Poczucie wpływu: działanie tam, gdzie naprawdę masz sprawczość?

- Jak rozpoznawać momenty, w których oddajesz wpływ czynnikom zewnętrznym i bierzesz na siebie odpowiedzialność za rzeczy, które nie są Twoje
- Jak wzmacniać przekonanie „potrafię sobie poradzić”, zamiast „muszę wszystko kontrolować”?
- Jak znaleźć punkt równowagi między wpływem a odpuszczaniem?

Efekt:

- Przeanalizujesz sytuacje zawodowe przez pryzmat poczucia wpływu.
- Zaprojektujesz działania wzmacniające Twoją sprawczość bez wchodzenia w przeciążenie lub rezygnację z wpływu.
- Otrzymasz narzędzie do określania swojego wpływu.

Tydzień 4-2h

Zaangażowanie: jak utrzymać kierunek i konsekwencję działania?

- Jak radzić sobie z celami, które wydają się przerastające?
- Jak realizować cele w oparciu o mocne strony?
- Jak wzmacniać swoją uwagę i radzić sobie z zakłóceniami?
- Jak Twój styl pracy wspiera, a jak utrudnia osiągnięcie celów? Diagnoza

Efekt:

- Przyjrzyś się swojemu stylowi pracy w sytuacjach presji i zobaczysz, jak wpływa on na sposób realizowania celów oraz utrzymywania zaangażowania.
- Zwiększysz samoświadomość własnych reakcji i nauczysz się wybierać działania, które wspierają konsekwencję.
- Wyjdiesz z narzędziami pomagającymi odzyskiwać uwagę w momentach rozproszenia, pracować z zakłóceniami i regulować napięcie pojawiające się przy ambitnych lub nowych celach, tak aby utrzymywać kierunek działania w sposób bardziej stabilny i świadomy.

Tydzień 5-2h

Stawianie czoła wyzwaniom

- Jak przekonania o własnych możliwościach wpływają na Twoje reakcje wobec trudności?
- Metody obniżania niepokoju związanego z działaniem w nieznanym.

Tydzień 6-2h

Praca z porażką i uczeniem się z doświadczenia

- Jak wydobyć się z pułapki perfekcjonizmu, blokującego wzrost?
- Jak rozwijać nastawienie na wzrost prowadzące do uczenia się z doświadczenia?
- Z jakich sytuacji się uczysz, a jakie blokują cię w rozwoju - wypracowanie planu działania.

Efekt:

- Rozwiniesz gotowość do uczenia się z bieżących doświadczeń i działania w nieznanym.
- Poznasz metodę przetwarzywania porażek poprzez pracę z monologiem wewnętrznym.

Tydzień 7-2h

Zwiększanie pewności siebie

- Dlaczego pewność siebie wpływa na odporność psychiczną?
- Jak zwiększyć poczucie własnej wartości i zbudować adekwatną samoocenę?
- Techniki asertywne służące wzmocnieniu pewności siebie w kontaktach interpersonalnych.

Efekt:

- Zdefiniujesz swoje mocne strony i zasoby, które wspierają cię w sytuacjach trudnych
- Nauczysz się wypowiadać w sposób, który nie prowadzi do eskalacji i jednocześnie pozwoli Ci śmielej zabierać głos.

Tydzień 8-2h

Integracja działań wspierających odporność psychiczną każdego dnia

- Podsumowanie kursu
- Higiena lidera: zestaw ćwiczeń wspierających odporność każdego dnia
- Zdefiniowanie własnego narzędziownika służącego wzmacnianiu odporności w codziennych sytuacjach.
- Q&A - odpowiedź na pojawiające się w trakcie kursu pytania uczestników.

Efekt

Uczestnicy kończą kurs z wybranymi codziennymi rutynami, które chcą praktykować, by wzmacniać swoją odporność psychiczną.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 1

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 -	Walidacja	-	21-12-2026	09:00	10:30	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	07:30
w tym suma godzin zajęć	00:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym liczba godzin zdalnych	06:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	10:00

Cennik

Cennik

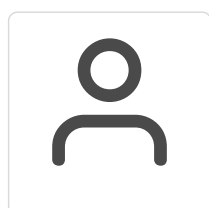
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 900,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	386,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	386,67 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	07:30
w tym liczba godzin zdalnych	06:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Zosia Jakuczyńska

Osoba prowadząca usługę Ekspertka Przywództwa i Zespołowości, Certyfikowana Trenerka FRIS® Ekspertka w dziedzinie komunikacji i budowania silnych zespołów z 17-letnim stażem. Autorka i współautorka wielu książek o przywództwie. Dzięki certyfikacji we FRIS® i RMP®, dostarcza narzędzia, które pomagają zrozumieć mechanizmy stresu i konfliktu, zamieniając bezsilność w strategiczne działanie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały i narzędzia przekazywane uczestnikowi podczas realizacji usługi

Podczas realizacji usługi uczestnik otrzymuje dostęp do zestawu materiałów edukacyjnych i narzędzi wdrożeniowych, które wspierają samodzielną pracę nad trudną relacją z przełożonym. Materiały są udostępniane w formie elektronicznej na platformie szkoleniowej i obejmują nagrania wideo, moduły kursowe, karty pracy, checklisty, scenariusze rozmów, ćwiczenia oraz materiały pomocnicze do analizy własnej sytuacji zawodowej.

Uczestnik otrzymuje dostęp do 7 modułów kursu online, realizowanych w formule asynchronicznej. Może korzystać z nagrań i materiałów we własnym tempie, zgodnie ze swoją dostępnością i potrzebami. Dostęp do platformy oraz materiałów kursowych jest przyznawany na okres 6 miesięcy od momentu rozpoczęcia usługi lub aktywacji dostępu, zgodnie z warunkami organizatora.

Materiały wideo prowadzą uczestnika krok po kroku przez proces: od diagnozy trudności, przez dostrojenie komunikacji, regulację napięcia.

Warunki techniczne

Usługa jest realizowana online na platformie Circle. Webinary odbywają się na platformie Zoom. Materiały do pracy własnej są udostępniane w formacie PDF.

Uczestnik powinien posiadać:

komputer, laptop lub tablet z dostępem do internetu,

stabilne łącze internetowe, minimum 3 Mb/s pobierania i 3 Mb/s wysyłania danych,

aktualną przeglądarkę internetową, np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge lub Safari,

możliwość zalogowania się do platformy Circle,

możliwość korzystania z platformy Zoom przez aplikację lub przeglądarkę,

program do otwierania plików PDF, np. Adobe Acrobat Reader lub systemowy podgląd PDF,

aktywny adres e-mail do odbierania informacji organizacyjnych i linków dostępowych,

głośniki lub słuchawki,

mikrofon,

kamerę internetową.

Uczestnik powinien posiadać podstawowe umiejętności obsługi komputera lub urządzenia mobilnego, w tym: logowanie do platformy online, otwieranie linków, uruchamianie nagrań wideo, pobieranie i otwieranie plików PDF oraz dołączanie do spotkań Zoom.

Zalecane jest korzystanie z komputera lub laptopa, szczególnie podczas pracy z kartami pracy, udziału w webinarach i sesji FRIS®. Organizator nie zapewnia sprzętu, dostępu do internetu ani oprogramowania po stronie uczestnika.

Kontakt



Łukasz Fojutowski

E-mail lukasz.fojutowski@fret.foundation

Telefon (+48) 500 084 150

