



Zarządzanie stresem i regulacja emocji jako element efektywności pracy i zrównoważonego rozwoju - szkolenie prowadzące do kwalifikacji

Numer usługi 2026/08/25/131563/3767193

5 000,00 PLN brutto
4 065,04 PLN netto
250,00 PLN brutto/h
203,25 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

253 oceny

- 📍 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👤 Zajęcia indywidualne
- 🕒 20:00 h
- 📅 05.10.2026 do 14.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa skierowana jest do osób pracujących w środowiskach o podwyższonym poziomie stresu i odpowiedzialności, w szczególności do pracowników oraz kadry zarządzającej organizacji realizujących zadania wymagające precyzji, ciągłości procesów i efektywnego wykorzystania zasobów.

Szkolenie dedykowane jest osobom zaangażowanym w projekty środowiskowe, energetyczne, administracyjne i projektowe, które chcą rozwijać umiejętności zarządzania stresem, regulacji emocji oraz świadomego reagowania w sytuacjach przeciążenia, w celu poprawy jakości współpracy, efektywności pracy i wspierania zrównoważonego rozwoju organizacji.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

04-10-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

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 usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnego działania w środowisku pracy poprzez uzyskanie kwalifikacji w zakresie rozpoznawania stresu i przeciążenia, regulacji emocji oraz zarządzania energią psychiczną. Po zakończeniu szkolenia uczestnik będzie przygotowany do stosowania technik regulacji emocji, planowania mikro-przerw, zarządzania energią oraz prowadzenia komunikacji ograniczającej konflikty i straty zasobowe.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy powstawania stresu i przeciążenia w środowisku pracy wymagającym precyzji i efektywności zasobowej	Opisuje związki między stresem a błędami i stratami zasobowymi w zadaniach zawodowych	Test teoretyczny
Uzasadnia konsekwencje niekontrolowanego stresu i emocji dla efektywności procesów oraz zrównoważonego rozwoju organizacji	Wyjaśnia, jak impulsywne reakcje wpływają na czas, energię i zasoby	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady higieny psychicznej, mikro-przerw i zarządzania energią w pracy	Opisuje sposoby planowania przerw i zarządzania energią w pracy	Test teoretyczny
Definiuje rolę wyznaczania granic w pracy zespołowej dla stabilności procesów	Wymienia przykłady konsekwencji braku granic w pracy zespołowej	Test teoretyczny
Rozpoznaje własne sygnały przeciążenia i stosuje techniki regulacji emocji w pracy	Przedstawia indywidualny plan reagowania w sytuacjach stresowych z przykładami zastosowania w pracy	Analiza dowodów i deklaracji
Wyznacza i komunikuje granice psychologiczne w zespole, ograniczając przeciążenie i konflikty	Opisuje sytuacje zastosowania granic w praktyce oraz ich efekty	Analiza dowodów i deklaracji
Kontroluje reakcje emocjonalne w kontaktach z klientami i współpracownikami, zmniejszając ryzyko konfliktów	Opisuje zastosowane strategie kontroli emocji w codziennej pracy	Analiza dowodów i deklaracji
Przyczynia się do stabilności procesów w organizacji, uwzględniając efektywność energetyczną i zasobooszczędność	Przedstawia dowody działań wspierających efektywność procesów i ograniczenie strat zasobowych	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Moduł 1: Jak działa stres – reakcje pod presją a efektywność zasobowa pracy

Moduł wyjaśnia, jak stres wpływa na sposób reagowania pracowników realizujących zadania w środowiskach, w których istotne są precyzja działań, odpowiedzialność środowiskowa oraz ograniczanie strat zasobowych. Omawiane są mechanizmy prowadzące do impulsywnych reakcji, błędów decyzyjnych i konfliktów skutkujących dodatkowymi korektami, powtarzaniem działań oraz zwiększonym zużyciem energii, czasu i materiałów.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 „Inteligentne Śląskie” – **str. 49**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 41**

Moduł 2: Sygnały przeciążenia – ryzyko nieefektywności procesów i strat środowiskowych

Moduł koncentruje się na identyfikacji wczesnych sygnałów przeciążenia psychicznego, które prowadzą do obniżenia jakości pracy, impulsywnych reakcji wobec klientów i współpracowników oraz zwiększonego ryzyka nieefektywnego wykorzystania zasobów. Uczestnicy uczą się rozpoznawać momenty, w których brak reakcji prowadzi do eskalacji problemów organizacyjnych i środowiskowych.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 47**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 42**

Moduł 3: Regulacja emocji w sytuacjach zawodowych – ograniczanie eskalacji i strat

Moduł obejmuje praktyczne techniki regulacji emocji możliwe do zastosowania w trakcie realizacji zadań zawodowych oraz trudnych rozmów. Uczestnicy uczą się reagować w sposób ograniczający konflikty, błędne decyzje i nadmiarowe działania, które zwiększają zużycie zasobów oraz obciążenie procesów realizowanych w organizacjach nastawionych na niskoemisyjność i zrównoważony rozwój.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 49**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 41**

Moduł 4: Komunikacja pod wpływem emocji – stabilność współpracy i procesów

Moduł dotyczy wpływu stresu i emocji na komunikację zawodową oraz współpracę zespołową. Omawiane są sposoby prowadzenia rozmów, które ograniczają przenoszenie napięcia, konflikty i powielanie pracy, sprzyjając stabilności procesów oraz bardziej efektywnemu wykorzystaniu zasobów w zespołach realizujących zadania środowiskowe i organizacyjne.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 47**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 42**

Moduł 5: Mikro-przerwy – regeneracja wspierająca efektywność pracy i ograniczanie błędów

Moduł pokazuje, jak krótkie, świadomie planowane przerwy regeneracyjne wpływają na koncentrację, jakość decyzji i sposób reagowania w pracy. Uczestnicy uczą się, jak stosowanie mikro-przerw ogranicza liczbę błędów, korekt i ponownych działań, co sprzyja efektywniejszemu wykorzystaniu energii, czasu i zasobów.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 49**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 41**

Moduł 6: Granice psychologiczne – stabilność zespołów i trwałość kompetencji

Moduł analizuje wpływ braku granic psychologicznych na przeciążenie pracowników, konflikty oraz rotację kadr. Uczestnicy uczą się wyznaczać granice w relacjach zawodowych w sposób sprzyjający długofalowej stabilności zespołów oraz utrzymaniu kompetencji niezbędnych do realizacji procesów związanych ze zrównoważonym rozwojem i zieloną transformacją.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 49**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 42**

Moduł 7: Higiena psychiczna w pracy – ciągłość działania w warunkach zmian

Moduł dotyczy codziennych nawyków pracy, które wpływają na odporność psychiczną, jakość decyzji i zdolność do funkcjonowania w warunkach długotrwałych zmian organizacyjnych i regulacyjnych. Omawiane są działania zapobiegające kumulacji napięcia oraz spadkowi jakości pracy w procesach istotnych dla adaptacji do zmian klimatycznych i środowiskowych.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 47**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 19**

Moduł 8: Świadome podejmowanie decyzji w warunkach niepewności

Moduł dotyczy sposobów podejmowania decyzji w sytuacjach wymagających szybkiego wyboru, przy ograniczonej ilości informacji lub zmieniających się warunkach pracy. Uczestnicy poznają mechanizmy ograniczające pochopne decyzje, uczą się oceniać konsekwencje podejmowanych działań oraz wybierać rozwiązania, które minimalizują ryzyko błędów, strat materiałowych, czasowych i organizacyjnych. Szczególny nacisk położony jest na odpowiedzialność za skutki decyzji oraz racjonalne gospodarowanie dostępnymi zasobami.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 „Inteligentne Śląskie” – **str. 47**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 42**

Moduł 9: Odpowiedzialność indywidualna za jakość i efektywność procesu

Moduł koncentruje się na wpływie indywidualnych zachowań pracownika na jakość, ciągłość i efektywność procesów organizacyjnych. Uczestnicy analizują, w jaki sposób dokładność wykonywania zadań, przewidywanie konsekwencji własnych działań oraz zgłaszanie nieprawidłowości mogą ograniczać błędy, przestoje i konieczność wykonywania pracy ponownie. Omawiane są również zasady odpowiedzialnego korzystania z materiałów, energii, narzędzi i czasu pracy jako elementu wspierającego kulturę efektywnego i zrównoważonego funkcjonowania organizacji.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 „Inteligentne Śląskie” – **str. 49**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 41**

Moduł 10: Indywidualny plan reagowania – ograniczanie strat poprzez świadome zarządzanie stresem

Moduł końcowy polega na opracowaniu indywidualnego planu reagowania na stres i emocje w sytuacjach zawodowych, ukierunkowanego na ograniczenie konfliktów, błędów i nadmiarowych działań. Plan ten wspiera bardziej świadome funkcjonowanie w pracy, sprzyjające stabilności procesów, efektywnemu wykorzystaniu zasobów oraz realizacji celów zrównoważonego rozwoju organizacji.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – str. 49
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41

Moduł 11 Walidacja - Fundacja My Personality Skills

Kwalifikacja: animator metod odporności psychicznej

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat. Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny Fundacja My Personality Skills. Uczestnik otrzymuje wynik walidacji w dniu jej przeprowadzenia, a certyfikat do 5 dni roboczych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Jak działa stres – reakcje pod presją a efektywność zasobowa pracy	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	05-10-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 14 Sygnały przeciążenia – ryzyko nieefektywności procesów i strat środowiskowych	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	05-10-2026	09:30	11:00	01:30
3 z 14 -	Przerwa	-	05-10-2026	11:00	12:00	01:00
4 z 14 Regulacja emocji w sytuacjach zawodowych – ograniczanie eskalacji i strat	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	05-10-2026	12:00	13:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 14 Komunikacja pod wpływem emocji – stabilność współpracy i procesów	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	05-10-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 14 Mikro-przerwy – regeneracja wspierająca efektywność pracy i ograniczanie błędów	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	06-10-2026	08:00	09:30	01:30
7 z 14 Granice psychologiczne – stabilność zespołów i trwałość kompetencji	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	06-10-2026	09:30	11:00	01:30
8 z 14 -	Przerwa	-	06-10-2026	11:00	12:00	01:00
9 z 14 Higiena psychiczna w pracy – ciągłość działania w warunkach zmian	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	06-10-2026	12:00	13:30	01:30
10 z 14 Świadome podejmowanie decyzji w warunkach niepewności	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	06-10-2026	13:30	15:00	01:30
11 z 14 Odpowiedzialność indywidualna za jakość i efektywność procesu	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	07-10-2026	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 14 Indywidualny plan reagowania – ograniczanie strat poprzez świadome zarządzanie stresem	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	07-10-2026	09:30	12:00	02:30
13 z 14 -	Przerwa	-	07-10-2026	12:00	13:00	01:00
14 z 14 -	Walidacja	-	07-10-2026	13:00	14:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	16:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	22:30

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	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 065,04 PLN

Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	203,25 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Żarnowiecka

Trenerka z wieloletnim doświadczeniem w rozwoju kompetencji psychospołecznych i komunikacyjnych, specjalizująca się w tematyce odporności psychicznej, radzenia sobie ze stresem oraz wsparcia mentalnego w środowisku pracy. W ostatnich 5 latach prowadziła liczne szkolenia m.in. dla Sądu Rejonowego w Chorzowie (efektywne przywództwo, redukcja napięcia, trudne rozmowy), ZUS Kielce (profesjonalna obsługa klienta, emocje i stres w pracy) oraz cykle warsztatów z komunikacji i zarządzania zespołem (łącznie ponad 700 godzin dydaktycznych). Realizowała również trening mentalny dla młodzieży z trudnościami emocjonalnymi i zdrowotnymi oraz cykle zajęć z zarządzania emocjami, budowania odporności i samoświadomości. Ukończyła studia podyplomowe z zarządzania zasobami ludzkimi oraz studia pedagogiczne na Uniwersytecie Śląskim. Łączy wiedzę z zakresu psychologii pracy, komunikacji i przywództwa z praktyką szkoleniową ukierunkowaną na rozwój osobisty i zawodowy uczestników. Trenerka aktywnie rozwija się w obszarze zielonych kompetencji adaptacyjnych, rozumianych jako zdolność do utrzymywania dobrostanu psychicznego, równowagi emocjonalnej i odporności w warunkach dynamicznych zmian społecznych i środowiskowych

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego, notatnika oraz długopisu.

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu wiedzy.

Informacje dodatkowe

Ujęte godziny szkolenia są godzinami dydaktycznymi tj. 1 godz. = 45 minut Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi. Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom . Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej

Warunki techniczne

Walidacja usługi zostanie przeprowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM.

Warunki techniczne

- urządzenie przenośne/mobilne lub stacjonarne (komputer/laptop/tablet) z kamerą, mikrofonem i głośnikami;
- procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy) lub Core i5 Kaby Lake; min. 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- system operacyjny taki jak min. Windows 8 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS;
- aktualne wersje przeglądarki np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Brave, Safari, Microsoft Edge, Opera, Internet Explorer, Yandex;
- uczestnik dysponuje łączem sieciowym spełniającym następujące parametry:
- dostęp do internetu o zalecanej szybkości - minimalna prędkość pobierania 2 Mb/s, prędkość wysyłania 512 kb/s;

Uczestnik dysponuje niezbędnym oprogramowaniem umożliwiającym dostęp do prezentowanych treści i materiałów;

Program darmowy.

Link do programu: <https://zoom.us/support/download>

Link będzie wysłany uczestnikom drogą mailową dwa dni przed rozpoczęciem usługi. Ważność linku obejmuje czas usługi.

Kontakt



Jakub Majchrzak

E-mail jakub.majchrzak@k2csk.pl

Telefon (+48) 518 442 584