



Wektor Wiedzy Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,5 / 5

3 920 ocen

Zarządzanie stresem: rozwój odporności psychicznej i budowanie zdrowych relacji w zespole – kurs online

Numer usługi 2026/10/08/43371/3865949

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 18:00 h
- 📅 01.12.2026 do 17.12.2026

3 062,70 PLN brutto
2 490,00 PLN netto
170,15 PLN brutto/h
138,33 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Na kurs zapraszamy w szczególności: • profesjonalistów w różnych branżach, • liderów zespołów projektowych, • osoby szukające rozwoju osobistego, • osoby doświadczające wypalenia zawodowego lub narażone na wypalenie zawodowe, • wszystkie osoby zainteresowane, które chcą świadomie zarządzać stresem, poprawić swoją efektywność zawodową oraz samopoczucie.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	30-11-2026
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

Kurs przygotowuje do skutecznego zarządzania stresem i emocjami

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie czym jest stres i reakcja stresowa naszego organizmu	- definiuje pojęcia: stres pozytywny (eustres) i negatywny (dystres) - wymienia efekty stresu na zdrowie fizyczne i psychiczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki i strategie radzenia sobie ze stresem	- definiuje techniki redukcji stresu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Prezentuje postawę asertywną	- określa techniki asertywnego wyrażania się w sytuacjach stresowych lub konfrontacyjnych w pracy - wymienia nawyki, które obniżają odporność psychiczną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Unika wypalenia zawodowego i zachowuje zdrową równowagę	- wyraża swoje myśli i potrzeb w sposób pewny i szanujący - poprawia relacje w zespole i umożliwia skuteczne rozwiązywanie konfliktów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Temat 1 - Zrozumienie stresu i reakcji stresowej naszego organizmu.

1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. **Oblicza stresu:**

- czym jest stres i jak działa na poziomie fizjologicznym i psychologicznym?

- stres pozytywny (eustres) i negatywny (dystres). Kiedy stres może działać na naszą korzyść?
- różne przyczyny stresu: osobiste, zawodowe, środowiskowe,
- analiza typowych sytuacji stresowych w pracy – jak je identyfikować i jakie mechanizmy uruchamia nasz organizm?
- studium przypadków: jak różne typy stresu wpływają na realizację celów zawodowych?

2. Konsekwencje stresu:

- krótkoterminowe i długoterminowe efekty stresu na zdrowie fizyczne i psychiczne,
- jak stres wpływa na efektywność zawodową i relacje interpersonalne?

3. Model Karaska – stres zawodowy w praktyce:

- wyjaśnienie modelu Karaska: wymagania, kontrola i wsparcie społeczne,
- identyfikacja własnej pozycji w modelu i ćwiczenia związane z jego zastosowaniem w pracy.

4. Budowanie odporności na stres:

- czym jest odporność psychiczna i jakie mamy z niej korzyści?
- czym się charakteryzują osoby odporne psychicznie i czego możemy się od nich nauczyć?
- omówienie komponentów odporności psychicznej – naukowy model „4c” (kontrola, zaangażowanie, wyzwanie, pewność siebie),
- **odporność psychiczna** – jak ją wzmacniać i rozwijać oraz zadbać o kondycję psychiczną,
- **techniki rozwijania odporności psychicznej w pracy:** jak przygotować się na trudne rozmowy, zmiany organizacyjne czy sytuacje kryzysowe? Jak reagować, gdy pojawia się presja czasu lub konflikt?

Temat 2 - Radzenie sobie ze stresem – techniki i strategie.

1. Samoregulacja emocjonalna w zarządzaniu stresem i emocjami – praca na poziomie poznawczym i emocjonalnym.

- Świadomość i samoregulacja emocjonalna – fundament efektywności pracownika. Jak wzmacniać samoregulację i koncentrować się na aspektach, które można kontrolować, zamiast na tych, którymi sterować się nie da.
- Metody wzmacniania samoregulacji emocjonalnej za pomocą technik Racjonalnej Terapii Zachowania (model behawioralno-poznawczy ABCD):
- Sytuacja, np. nagłe terminy, presja na wyniki, konflikty interpersonalne,
- **Myśl** – rozpoznawanie negatywnych wzorców myślowych w kontekście zawodowym i przekształcanie na bardziej wspierające,
- **Emocje** – regulowanie swoich emocji i zmniejszanie ich intensywności,
- **Fizjologia** - reakcje fizjologiczne – techniki redukcji objawów stresu przewlekłego,
- **Zachowanie** – świadome wybieranie działań sprzyjających rozwiązaniu problemów, a nie ich eskalacji.
- Wpływ fuzji z myślami na pogorszenie stanu emocjonalnego – techniki defuzyjne w radzeniu sobie ze stresem zawodowym, budujące elastyczność emocjonalną. Wykrywanie wzorców myślowych powodujących stres.

2. Techniki redukcji stresu – praca na poziomie fizjologicznym.

- Jak ludzie najczęściej odreagowują stres? Zdrowe metody na relaksację i odstresowanie się. Jak zadbać o równowagę i siłę psychiczną?
- **Świadomy oddech** – techniki stosowane przez żołnierzy Navy Seals pozwalające przezwyciężyć stres i poprawić koncentrację w sytuacjach zawodowych.
- **Techniki redukcji stresu: trening Jacobsona** – zastosowanie progresywnej relaksacji mięśniowej w celu obniżenia napięcia i stresu fizycznego, poprawiającego samopoczucie i efektywność w pracy.
- **Techniki redukcji stresu:** trening uważności.

Temat 3 - Budowanie postawy asertywnej.

1. Budowanie postawy asertywnej jako sposób radzenia sobie z trudnościami.

- Jak kształtować postawę asertywną, aby zwiększyć wpływ na otoczenie, poprawić komunikację z zespołem i przełożonymi oraz efektywnie negocjować w trudnych sytuacjach?
- Wpływ myślenia o sobie na zachowania asertywne.
- Praktyczne techniki asertywnego wyrażania się w sytuacjach stresowych lub konfrontacyjnych w pracy.

2. Wprowadzenie trwałych zmian – budowanie nowych nawyków.

- **Nawyki, które obniżają moją odporność psychiczną** – jak je wyeliminować a wzmocnić te, które ją wspierają?
- Jak wyeliminować nawyki, które prowadzą do wypalenia zawodowego, stresu i braku równowagi w pracy?
- Praktyczne sposoby na trwałą zmianę nawyków w swoim życiu, także w kontekście zawodowym.
- Jak naturalnie zastosować umiejętności zdobyte na szkoleniu w codziennych obowiązkach, aby poprawić produktywność, zredukować stres i zwiększyć efektywność?

- **Tworzenie osobistego planu działania:** co zacznę robić, co przestanę robić, jakie będą moje pierwsze kroki?

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych. Każdego dnia zaplanowano przerwy: 10:30-10:45 a później 12:30-13:00.

Przerwy wliczają się w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Psychologiczny mechanizm stresu i jego wpływu na relacje.	Zajęcia	KATARZYNA UJEK	01-12-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 16 -	Przerwa	-	01-12-2026	10:30	11:00	00:30
3 z 16 Psychologiczny mechanizm stresu i jego wpływu na relacje.	Zajęcia	KATARZYNA UJEK	01-12-2026	11:00	12:30	01:30
4 z 16 -	Przerwa	-	01-12-2026	12:30	13:00	00:30
5 z 16 Psychologiczny mechanizm stresu i jego wpływu na relacje.	Zajęcia	KATARZYNA UJEK	01-12-2026	13:00	15:00	02:00
6 z 16 Regulacja – jak wrócić do równowagi i nie przerywać napięcia na innych?	Zajęcia	KATARZYNA UJEK	09-12-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 16 -	Przerwa	-	09-12-2026	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 16 Ewidencja inwestycji oraz zarządzanie rozrachunkami	Zajęcia	KATARZYNA UJEK	09-12-2026	11:00	12:30	01:30
9 z 16 -	Przerwa	-	09-12-2026	12:30	13:00	00:30
10 z 16 Ewidencja inwestycji oraz zarządzanie rozrachunkami	Zajęcia	KATARZYNA UJEK	09-12-2026	13:00	15:00	02:00
11 z 16 Komunikacja i granice – jak rozmawiać, reagować i chronić zespół przed konfliktami i mikroagresjami?	Zajęcia	KATARZYNA UJEK	17-12-2026	09:00	10:30	01:30
12 z 16 -	Przerwa	-	17-12-2026	10:30	11:00	00:30
13 z 16 Komunikacja i granice – jak rozmawiać, reagować i chronić zespół przed konfliktami i mikroagresjami?	Zajęcia	KATARZYNA UJEK	17-12-2026	11:00	12:30	01:30
14 z 16 -	Przerwa	-	17-12-2026	12:30	13:00	00:30
15 z 16 Komunikacja i granice – jak rozmawiać, reagować i chronić zespół przed konfliktami i mikroagresjami?	Zajęcia	KATARZYNA UJEK	17-12-2026	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 16 -	Walidacja	-	17-12-2026	14:30	15:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	18:00
w tym suma godzin zajęć	14:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	20:00

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 2004 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	3 062,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	170,15 PLN
Koszt osobogodziny netto	138,33 PLN

Liczba godzin usługi

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KATARZYNA UJEK

Trenerka/ Coach, Konsultantka MTQ/ Psychoterapeutka

Psychoterapeutka w trakcie szkolenia z psychoterapii humanistyczno-doświadczeniowej Gestalt, licencjonowana konsultantka odporności psychicznej, konsultantka kryzysowa, dyplomowana trenerka oraz akredytowana coach ACC International Coach Federation.

Ukończyła socjologię na Uniwersytecie Zielonogórskim oraz psychologię pozytywną na Uniwersytecie SWPS we Wrocławiu.

Zajmuje się od 10 lat psychoedukacją, prowadzi warsztaty w obszarach wzmacniania odporności psychicznej, zarządzania reakcją stresową, inteligencji emocjonalnej, zarządzania konfliktem oraz otwartej komunikacji, asertywności, pewności siebie, przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu, zarządzaniu energią osobistą, rezyliencyjnym przywództwie.

DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE

Wieloletni praktyk biznesu, z doświadczeniem zawodowym zdobytym na stanowiskach trenerskich w międzynarodowych korporacjach na rynku usług finansowych. Pracuje w nurcie evidence based - w trakcie warsztatów wykorzystuje metody i narzędzia naukowe oraz praktykę biznesową.

OBSZARY SZKOLENIOWE

- Odporność psychiczna i zarządzanie stresem
- Odporność psychiczna menedżera – jak wspierać swój zespół w kryzysie
- Jak sobie radzić z wypaleniem zawodowym
- Inteligencja emocjonalna w przywództwie
- Otwarta komunikacja i skuteczna współpraca
- Zarządzanie konfliktem – rozwiązywanie konfliktów w zespołach
- Asertywność w relacjach zawodowych
- Zarządzanie energią osobistą
- Budowanie zaangażowania pracowników w oparciu

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik usługi otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w formie PDF, przygotowany przez prowadzących:

- skrypt

- dostęp do nagrania szkolenia na okres 21 dni.

Informacje dodatkowe

Cena bez VAT dla opłacających szkolenie, w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej: <https://wektorwiedzy.pl/>

Link do testu online zostanie wysłany po zakończonych zajęciach. Test przygotowała osoba prowadząca walidację niniejszego kursu. Test zawiera pytania do których należy wybrać jedną odpowiedź spośród trzech propozycji. Wynik testu jest automatycznie wyliczany w pliku google. Link do testu ważny jest 7 dni od daty zakończenia kursu.

Po uzyskaniu wyniku pozytywnego, Uczestnik otrzyma zaświadczenie o ukończeniu kursu.

Warunki techniczne

Szkolenia na ClickMeeting nie wymagają instalowania żadnego programu, są transmitowane przez przeglądarkę. Bardzo ważne jest, żeby była ona zaktualizowana do najnowszej wersji (jeśli nie będzie aktualna, podczas testu nie pojawi się zielony "✓"). W razie potrzeby istnieje też możliwość pobrania aplikacji mobilnej i uczestniczenia w szkoleniu poprzez smartfon lub tablet.

Wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2 GHz; 2 GB pamięci RAM; system operacyjny Windows 8 lub nowszy, MAC OS wersja 10.13; przeglądarka internetowa Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari; stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps.

Najbezpieczniejszą opcją jest połączenie internetowe za pomocą kabla sieciowego. Gdy nie ma takiej możliwości i pozostaje korzystanie z WiFi, warto na czas szkolenia umieścić komputer jak najbliżej routera i zadbać, aby inni użytkownicy tej samej sieci WiFi ograniczyli w tym czasie aktywności mocno obciążające sieć (np. oglądanie filmów, rozmowy wideo lub pobieranie dużych plików). Jeśli jest taka możliwość zachęcamy do przetestowania połączenia w domu oraz miejscu pracy i uczestniczenia w szkoleniu z tego miejsca, w którym będzie lepszy Internet.

Jak dołączyć do spotkania: <https://youtu.be/ZFWhNh2KHro>, <https://knowledge.clickmeeting.com/pl/infographic/jak-dolaczyc-do-wydarzenia-instrukcja-dla-uczestnika/>

Wymagania techniczne/organizacyjne:

- odpowiednie narzędzie z głośnikami (laptop, komputer stacjonarny z głośnikami lub słuchawkami),
- zachęcamy do korzystania z mikrofonu oraz kamery na zajęciach (w ten sposób łatwiej skomunikować się z wykładownicą w razie pytań).

Link umożliwiający uczestnictwo w kursie ważny jest od dnia poprzedzającego rozpoczęcie kursu do zakończenia zajęć.

Podstawą do rozliczenia usługi, jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

Kontakt



ANNA WILK

E-mail a.wilk@wektorwiedzy.pl

Telefon (+48) 172 831 004