



Iwona Wencka
Stramowska
Training House
★★★★☆

Zarządzanie stresem, emocjami i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu.

Numer usługi 2024/04/09/24213/2117460

📍 Ciechocinek / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 8 h
📅 18.09.2025 do 18.09.2025

1 800,00 PLN brutto
1 800,00 PLN netto
225,00 PLN brutto/h
225,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do pracowników instytucji pomocy społecznej, którzy chcą lepiej radzić sobie z negatywnymi emocjami, stresem i wypaleniem zawodowym. Dla osób, które chcą przeprowadzić analizę indywidualnych stresorów oraz stworzyć własną strategię prozdrowotną. Szkolenie jest dedykowane dla osób, które w swoim życiu zawodowym oraz prywatnym doświadczają wysokiego poziomu stresu i towarzyszących mu objawów takich jak natłok myśli, napięcie fizyczne czy frustracja.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	20
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do radzenia sobie z negatywnymi emocjami oraz stresem w pracy. Uczestnicy poznają czym jest stres, jakie są przyczyny jego powstawania oraz jakie są wzorce reakcji na stres. Dowiedzą się jak unikać wypalenia

zawodowego, jakie są objawy oraz metody przeciwdziałania. Uczestnicy nabędą wiedzę z zakresu psychologii emocji, co wpłynie na efekty i jakość relacji w zespole.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Uczestnik posługuje się wiedzą dotyczącą procesów zachodzących w sytuacjach stresowych.	1. Uczestnik definiuje mechanizmy związane ze stresem, wymienia źródła stresu, identyfikuje przyczyny stresu w życiu zawodowym, rozróżnia strategie zarządzania stresem.	Test teoretyczny
2. Uczestnik rozróżnia techniki, metody i narzędzia redukujące stres oraz zapobiegające negatywnym skutkom stresu.	2. Uczestnik rozróżnia narzędzia pozwalające kontrolować/minimalizować stres, definiuje techniki relaksacyjne, wymienia własne metody walki ze stresem dostosowane do danej sytuacji życiowej/zawodowej.	Test teoretyczny
3. Uczestnik definiuje fizyczne i psychiczne symptomy wypalenia zawodowego.	3. Uczestnik rozróżnia objawy i odczuwalne konsekwencje stresu, definiuje emocje, które są reakcją na stres, identyfikuje i eliminuje źródła napięcia związane z pracą zawodową.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak

Program

1. Stres jako czynnik zaburzający równowagę psychofizyczną:

- Czym jest stres? Czy da się odpocząć od stresu?
- stres w liczbach oraz czego nas mogą nauczyć „zebry”
- model: „kajzerka” behawioralno-poznawcza
- eustres i dystres, poziom stresu, a skuteczność funkcjonowania
- mechanizm powstawania stresu i prawo katastrofy
- symptomy fizyczne i psychiczne wypalenia zawodowego, czyli po czym rozpoznać osoby wypalone.

2. Indywidualny styl funkcjonowania w stresie:

- objawy i „sygnały ostrzegawcze” - odczuwalne konsekwencje stresu
- moje myśli, a stres (monolog i krytyk wewnętrzny oraz moje prawa osobiste)
- cechy osobowości, a stres (autoanaliza trzech postaw wobec stresu)
- moja strategia radzenia sobie ze stresem.

3. Zachowanie i emocje jako reakcja na stres:

- reakcje konstruktywne i niekonstruktywne
- świadomość swoich emocji w trudnej sytuacji
- praca z gniewem- najsilniejszą emocją
- Czy istnieją skuteczne „szczepionki antystresowe”?
- filozofia małych kroków i zmiana perspektywy

4. Techniki redukowania napięcia stresowego:

- ćwiczenie „ostrzenie piły” w przeciwdziałaniu stresowi
- ćwiczenie „szybkie plastry”- krótkoterminowe metody redukowania napięcia stresowego w pracy
- reframing, ćwiczenie „zmiana myśli”
- technika akceleracji oddechu- natychmiastowa redukcja stresu
- oddech połączony- technika codziennej integracji i regeneracji psychofizycznej
- praktyczne rady radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy, kiedy mamy 10 s., 30 s. lub kilka minut
- trening autogenny Schultza

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 Zarządzanie stresem, emocjami i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu.	Trener Training House	18-09-2025	09:00	17:00	08:00

Cennik

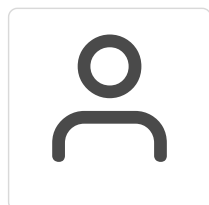
Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	225,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	225,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Trener Training House

Absolwentka Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy na kierunku psychologii o specjalności wspomaganie rozwoju. Wykładowca psychologii oraz interwent w Szkole Podoficerskiej Państwowej Straży Pożarnej w Bydgoszczy.

Od 2011 roku prowadzi działania szkoleniowe i rekrutacyjne na potrzeby projektów komercyjnych i współfinansowanych ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Prowadzi projekty szkoleniowo-mentorskie, które obejmują tematykę rozwoju kompetencji miękkich: komunikacji interpersonalnej, asertywności, mediacji i negocjacji, umiejętności pracy w grupie, kierowania zespołem, rozwiązywania konfliktów, podniesienia jakości pracy, treningi i warsztaty antystresowe, treningi umiejętności społecznych, zarządzania sobą w czasie, autoprezentacji i wystąpień publicznych.

Prowadziła szkolenia m.in. dla takich firm i instytucji jak: Zakładowe Straże Pożarne, Państwowa Straż Pożarna, Podoficerska Szkoła Straży Pożarnej w Bydgoszczy, Training House-Nakło, Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy, Polskie Towarzystwo Ekonomiczne, Centrum Ratownictwa Specjalistycznego TRIAGE Wrocław.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia zapewniamy:

- materiały w formie skryptu opracowanego przez prowadzącego
- notatnik i długopis
- wyżywienie (przerwa kawowa i obiadowa)

Na zakończenie usługi każdy z uczestników otrzyma zaświadczenie potwierdzające udział w szkoleniu.

Adres

Ciechocinek

Ciechocinek

woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Karolina Świerczyńska

E-mail k.swierczynska@th-szkolenia.pl

Telefon (+48) 507 927 376