



Techniki relaksacyjne i radzenie sobie ze stresem w pracy - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2025/03/20/180138/2637384

3 500,00 PLN brutto
3 500,00 PLN netto
145,83 PLN brutto/h
145,83 PLN netto/h

HC SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 27.05.2025 do 29.05.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	1. Pracownicy biurowi i korporacyjni 2. Menedżerowie i liderzy zespołów 3. Osoby pracujące pod presją czasu 4. Specjaliści z branż wysokiego ryzyka (np. medycyna, IT, finanse) 5. Osoby odczuwające chroniczny stres zawodowy
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	26-05-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	24
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w skuteczne techniki radzenia sobie ze stresem i budowania odporności psychicznej w środowisku pracy. Uczestnicy nauczą się, jak rozpoznawać objawy stresu, eliminować jego negatywne

skutki oraz stosować praktyczne metody relaksacyjne, które poprawią ich komfort psychiczny, koncentrację i efektywność zawodową.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy stresu oraz jego psychofizjologiczne aspekty	Prawidłowo opisuje wpływ stresu na organizm i psychikę.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia krótkoterminowy i długoterminowy stres oraz ich skutki.	Wskazuje różnice między obiema formami stresu, uzasadniając ich wpływ na zdrowie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Monitoruje poziom własnego napięcia psychofizycznego w pracy.	Wskazuje sposoby samoobserwacji i rozpoznawania objawów stresu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje własną „mapę antystresową” dostosowaną do indywidualnych potrzeb.	Określa kluczowe działania wspierające równowagę psychiczną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Nadzoruje własne nawyki związane z zarządzaniem stresem.	Wskazuje konkretne zachowania sprzyjające budowaniu odporności psychicznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kontroluje reakcje emocjonalne w trudnych sytuacjach zawodowych.	Opisuje mechanizmy autoregulacji emocji w stresujących momentach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się

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

Tak dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji

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

Tak dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

Program

Dzień 1 – Mechanizmy stresu i techniki jego redukcji

- Czym jest stres? Psychofizjologiczne aspekty stresu
- Krótkoterminowy vs. długoterminowy stres – skutki dla organizmu i psychiki
- Identyfikacja indywidualnych źródeł stresu w pracy
- Strategie szybkiego obniżania napięcia w miejscu pracy
- Techniki oddechowe i ich wpływ na układ nerwowy

Dzień 2 – Techniki relaksacyjne i profilaktyka stresu

- Praktyka mindfulness i uważności w codziennej pracy
- Budowanie nawyków wspierających równowagę psychiczną
- Ćwiczenia relaksacyjne – od progresywnej relaksacji mięśni po wizualizacje
- Autoregulacja emocji – jak zachować spokój w trudnych sytuacjach
- Ergonomia pracy a redukcja stresu – znaczenie postawy, światła i otoczenia

Dzień 3 - Techniki redukujące stres

- Jak poprawić jakość snu i regeneracji przy intensywnej pracy
- Tworzenie własnej „mapy antystresowej” – planowanie działań wspierających
- Ruch jako antidotum na stres – ćwiczenia fizyczne w mikroprzerwach
- Podsumowanie szkolenia i indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem
- Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - walidacja

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych, czyli 1 godzina szkolenia równa się 45 minut.

W ciągu dnia zostały uwzględnione 2 przerwy po 30 minut które nie są wliczane do czasu trwania usługi.

Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia realizowane są metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Czym jest stres? Psychofizjologiczne aspekty stresu	Magdalena Skorupska	27-05-2025	08:00	09:00	01:00
2 z 21 Krótkoterminowy vs. długoterminowy stres – skutki dla organizmu i psychiki	Magdalena Skorupska	27-05-2025	09:00	10:30	01:30
3 z 21 Przerwa	Magdalena Skorupska	27-05-2025	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 21 Identyfikacja indywidualnych źródeł stresu w pracy	Magdalena Skorupska	27-05-2025	11:00	12:00	01:00
5 z 21 Strategie szybkiego obniżania napięcia w miejscu pracy	Magdalena Skorupska	27-05-2025	12:00	13:30	01:30
6 z 21 Przerwa	Magdalena Skorupska	27-05-2025	13:30	14:00	00:30
7 z 21 Techniki oddechowe i ich wpływ na układ nerwowy	Magdalena Skorupska	27-05-2025	14:00	15:00	01:00
8 z 21 Praktyka mindfulness i uważności w codziennej pracy	Magdalena Skorupska	28-05-2025	08:00	09:00	01:00
9 z 21 Budowanie nawyków wspierających równowagę psychiczną	Magdalena Skorupska	28-05-2025	09:00	10:30	01:30
10 z 21 Przerwa	Magdalena Skorupska	28-05-2025	10:30	11:00	00:30
11 z 21 Ćwiczenia relaksacyjne – od progresywnej relaksacji mięśni po wizualizację	Magdalena Skorupska	28-05-2025	11:00	12:00	01:00
12 z 21 Autoregulacja emocji – jak zachować spokój w trudnych sytuacjach	Magdalena Skorupska	28-05-2025	12:00	13:30	01:30
13 z 21 Przerwa	Magdalena Skorupska	28-05-2025	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 21 Ergonomia pracy a redukcja stresu – znaczenie postawy, światła i otoczenia	Magdalena Skorupska	28-05-2025	14:00	15:00	01:00
15 z 21 Jak poprawić jakość snu i regeneracji przy intensywnej pracy	Magdalena Skorupska	29-05-2025	08:00	09:00	01:00
16 z 21 Tworzenie własnej „mapy antystresowej” – planowanie działań wspierających	Magdalena Skorupska	29-05-2025	09:00	10:30	01:30
17 z 21 Przerwa	Magdalena Skorupska	29-05-2025	10:30	11:00	00:30
18 z 21 Ruch jako antidotum na stres – ćwiczenia fizyczne w mikroprzerwach	Magdalena Skorupska	29-05-2025	11:00	12:30	01:30
19 z 21 Podsumowanie	Magdalena Skorupska	29-05-2025	12:30	13:30	01:00
20 z 21 Przerwa	Magdalena Skorupska	29-05-2025	13:30	14:00	00:30
21 z 21 Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - walidacja	Magdalena Skorupska	29-05-2025	14:00	15:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 500,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	145,83 PLN
Koszt osobogodziny netto	145,83 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Magdalena Skorupska

Jestem doświadczoną terapeutką i szkoleniowcem, która z pasją i zaangażowaniem wspiera ludzi w ich rozwoju i pokonywaniu życiowych trudności. Mam na swoim koncie ponad 1000 godzin szkoleń i walidacji, co pozwala mi skutecznie łączyć wiedzę teoretyczną z praktyką, dostosowując metody pracy do indywidualnych potrzeb uczestników.

Na co dzień pomagam ludziom radzić sobie ze stresem, lękiem, depresją oraz trudnościami w relacjach. Prowadzę terapię indywidualną, małżeńską i rodzinną, a także szkolenia i warsztaty, które pozwalają moim klientom lepiej zrozumieć siebie i poprawić jakość swojego życia. Pracuję również z dziećmi i młodzieżą, wspierając ich w rozwoju emocjonalnym oraz w pokonywaniu trudności szkolnych i relacyjnych.

W swojej pracy wykorzystuję zarówno klasyczne metody terapeutyczne, jak i nowoczesne narzędzia, takie jak terapia czaszkowo-krzyżowa, biorezonans czy biofeedback. Moje doświadczenie obejmuje także wsparcie osób po traumach i ofiar przemocy, a jako koordynatorka projektów społecznych miałam okazję prowadzić liczne szkolenia interwencyjne oraz warsztaty terapeutyczne.

Dzięki wieloletniemu doświadczeniu i szerokiej wiedzy potrafię dostosować podejście do każdego uczestnika, tworząc atmosferę zaufania i bezpieczeństwa. Moja praca to nie tylko zawód, ale przede wszystkim misja – pomaganie innym w odzyskiwaniu równowagi, budowaniu pewności siebie i odnajdywaniu drogi do lepszego życia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Skrypt szkoleniowy
2. Prezentacja multimedialna
3. Nagrania audio z ćwiczeniami relaksacyjnymi
4. Przewodnik po technikach oddechowych
5. Arkusz samooceny poziomu stresu
6. Lista rekomendowanych aplikacji do medytacji i relaksacji
7. Notatnik i długopis

Informacje dodatkowe

Do wybranej metody walidacji nie jest potrzebny walidator, ponieważ uczestnicy dostają link do wypełnienia testu

Warunki techniczne

Warunki techniczne

1. platforma komunikacyjna - Microsoft Teams
2. wymagania sprzętowe: komputer stacjonarny/laptop, mikrofon, słuchawki/ głośniki, system operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, min 2 GB pamięci RAM, pamięć dysku minimum 10GB,
3. sieć: łącze internetowe minimum 50 kb/s,
4. system operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, przeglądarka internetowa (marka nie ma znaczenia)
5. okres ważności linku: od 1 h przed godziną rozpoczęcia szkolenia w dniu pierwszym do godziny po zakończeniu szkoleń w dniu ostatnim

Kontakt



Jakub Mencfeld

E-mail jakubhg40@gmail.com

Telefon (+48) 661 336 370