

**Warsztat antystresowy w oparciu o techniki Mindfulness**

Numer usługi 2025/06/13/146960/2814849

2 363,00 PLN brutto

2 363,00 PLN netto

98,46 PLN brutto/h

98,46 PLN netto/h

INSTYTUT
AKTYWNOŚCI
ZAWODOWEJ
SPÓŁKA Z
OGRAŃCZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Elbląg / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 24 h
📅 04.08.2025 do 06.08.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Pracownicy przedsiębiorstwa.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	01-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	24
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do:

- samodzielnego radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy,
- koncentrowania uwagi na wykonywanym zadaniu,
- efektywnego komunikowania się ze współpracownikami,
- umiejętnego kontrolowania własnych myśli oraz emocji,
- uważnego wykonywania zadań w miejscu pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
radzenie sobie ze stresem w miejscu pracy	Uczestnik prawidłowo proponuje jak reagować na sytuacje stresujące	Wywiad swobodny
koncentrowanie uwagi na wykonywanym zadaniu	Pracownik potrafi opisać w jaki sposób koncentrować uwagę	Wywiad swobodny
efektywne komunikowanie się ze współpracownikami	Uczestnik zna metody deeskalacji emocji w procesie komunikacji	Wywiad swobodny
umiejętne kontrolowanie własnych myśli oraz emocji	Uczestnik wskazuje w jaki sposób w różnych sytuacjach zapanować nad własnymi myślami i emocjami	Wywiad swobodny
uważne wykonywanie zadań w miejscu pracy	Uczestnik prawidłowo reaguje na sytuacje stresujące wytwarzane w toku ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Dzień 1: Oswajanie myśli i emocji:

1. Życie na autopilocie a uważność:
2. Zrozumienie lęku i stresu;
3. Uważność, jako terapia lęku i stresu;
4. Uważność, jako terapia jako narzędzie dobrej komunikacji;

5. Uważność, jako terapia poczucia własnej wartości;
6. Uważność, jako narzędzie efektywnej pracy;
7. Świadomość, narzędzie budowania własnej uważności - ćwiczenia.

Dzień 2: Uważność w życiu codziennym:

1. 1. Konflikt małżeński;
2. Podróż samolotem;
3. Chamska ekspedientka;
4. Deszcz;
5. Niegrzeczne dziecko;
6. Atrakcyjna promocja w sklepie;
7. Choroba i śmierć osoby bliskiej;

Dzień 3: Uważność w pracy:

1. 1. Awans kolegi;
2. Złośliwy współpracownik;
3. Poczucie sensu w pracy;
4. Nierealny termin zamówienia;
5. Kilka zadań na raz;
6. Utrata pracy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 39

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 39 Życia na autopilocie a uważność	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	04-08-2025	08:00	08:45	00:45
2 z 39 Zrozumienie lęku i stresu	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	04-08-2025	08:45	09:30	00:45
3 z 39 15minutowa przerwa	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	04-08-2025	09:30	09:45	00:15
4 z 39 Uważność, jako terapia lęku i stresu	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	04-08-2025	09:45	10:30	00:45
5 z 39 Uważność, jako terapia lęku i stresu (ciąg dalszy)	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	04-08-2025	10:30	11:15	00:45
6 z 39 15minutowa przerwa	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	04-08-2025	11:15	11:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 39 Uważność, jako terapia, jako narzędzie dobrej komunikacji	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	04-08-2025	11:30	12:15	00:45
8 z 39 Uważność, jako terapia poczucia własnej wartości	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	04-08-2025	12:15	13:00	00:45
9 z 39 30minutowa przerwa obiadowa	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	04-08-2025	13:00	13:30	00:30
10 z 39 Uważność, jako narzędzie efektywnej pracy	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	04-08-2025	13:30	14:15	00:45
11 z 39 Uważność, jako narzędzie do budowania własnej uważności	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	04-08-2025	14:15	15:00	00:45
12 z 39 15minutowa przerwa	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	04-08-2025	15:00	15:15	00:15
13 z 39 Świadomość, narzędzie budowania własnej uważności	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	04-08-2025	15:15	16:00	00:45
14 z 39 Konflikt małżeński	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	05-08-2025	08:00	08:45	00:45
15 z 39 Konflikt małżeński (ciąg dalszy)	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	05-08-2025	08:45	09:30	00:45
16 z 39 15minutowa przerwa	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	05-08-2025	09:30	09:45	00:15
17 z 39 Podróż samolotem	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	05-08-2025	09:45	10:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 39 Chamska ekspedientka	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	05-08-2025	10:30	11:15	00:45
19 z 39 15minutowa przerwa	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	05-08-2025	11:15	11:30	00:15
20 z 39 Deszcz	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	05-08-2025	11:30	12:15	00:45
21 z 39 Niegrzeczne dziecko	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	05-08-2025	12:15	13:00	00:45
22 z 39 30minutowa przerwa obiadowa	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	05-08-2025	13:00	13:30	00:30
23 z 39 Atrakcyjna promocja w sklepie	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	05-08-2025	13:30	14:15	00:45
24 z 39 Choroba i śmierć osoby bliskiej	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	05-08-2025	14:15	15:00	00:45
25 z 39 15minutowa przerwa	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	05-08-2025	15:00	15:15	00:15
26 z 39 Choroba i śmierć osoby bliskiej (ciąg dalszy)	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	05-08-2025	15:15	16:00	00:45
27 z 39 Awans kolegi	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	06-08-2025	08:00	08:45	00:45
28 z 39 Złośliwy współpracownik	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	06-08-2025	08:45	09:30	00:45
29 z 39 15minutowa przerwa	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	06-08-2025	09:30	09:45	00:15
30 z 39 Złośliwy współpracownik (ciąg dalszy)	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	06-08-2025	09:45	10:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 39 Poczucie sensu w pracy	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	06-08-2025	10:30	11:15	00:45
32 z 39 15minutowa przerwa	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	06-08-2025	11:15	11:30	00:15
33 z 39 Nierealny termin zamówienia	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	06-08-2025	11:30	12:15	00:45
34 z 39 Nierealny termin zamówienia (ciąg dalszy)	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	06-08-2025	12:15	13:00	00:45
35 z 39 30minutowa przerwa obiadowa	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	06-08-2025	13:00	13:30	00:30
36 z 39 Kilka zadań naraz	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	06-08-2025	13:30	14:15	00:45
37 z 39 Kilka zadań naraz (ciąg dalszy)	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	06-08-2025	14:15	15:00	00:45
38 z 39 15minutowa przerwa	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	06-08-2025	15:00	15:15	00:15
39 z 39 Utrata pracy	PAWEŁ CZAPLIŃSKI	06-08-2025	15:15	16:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 363,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 363,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	98,46 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

PAWEŁ CZAPLIŃSKI

Absolwent prawa, socjologii oraz podyplomowych studiów Prawo pracy na Uniwersytecie Gdańskim oraz Podatki i doradztwo podatkowe w Wyższej Szkole Bankowej w Gdańsku, mentor i trener uważności. Ekspert w dziedzinie przepisów o pomocy publicznej oraz rehabilitacji zawodowej osób niepełnosprawnych. Posiada piętnastoletnie doświadczenie w doradzaniu pracodawcom zatrudniającym osoby z niepełnosprawnościami. Doświadczony szkoleniowiec oraz autor wielu publikacji w Gazecie Podatkowej dotyczących zatrudniania Osób z Niepełnosprawnościami.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Każdy uczestnik otrzyma materiały w formie elektronicznej na nośniku PENDRIVE.

Informacje dodatkowe

1. Weryfikacja obecności uczestników na szkoleniu nastąpi na podstawie list obecności.
2. Liczba godzin usługi została przedstawiona w wymiarze godzin dydaktycznych.
3. Przewidziane są również krótkie przerwy między zajęciami, które wliczają się do godzin szkolenia.
4. Czas poświęcony na walidację efektów uczenia nie wlicza się do godzin szkolenia.

Adres

ul. Żuławska 2

82-300 Elbląg

woj. warmińsko-mazurskie

Kontakt



Marta Sieńko

E-mail m.sienko@faz.pl

Telefon (+48) 570 960 090