

Szczęście
Zdrowie
BogactwoDOROTA
SZNYTERMAN-
ŁABĘCKA★★★★★ 5,0 / 5
27 ocen**Zarządzanie emocjami i stresem w pracy z klientem poprzez innowacyjne metody immersyjne (VR, Biofeedback) – rozwój dobrostanu i zielonych kompetencji w firmie.**

Numer usługi 2025/08/24/184054/2957145

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 24.10.2025 do 25.10.2025

10 000,00 PLN brutto

10 000,00 PLN netto

625,00 PLN brutto/h

625,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- Osób dorosłych zatrudnionych lub samozatrudnionych, zamieszkałych w województwie dolnośląskim.
- Osób zainteresowanych rozwojem osobistym, wellbeingiem i zarządzaniem własnymi zasobami.
- Pracodawców i pracowników organizacji promujących kulturę wellbeing.
- Pracowników i firm, którzy chcą wprowadzić zmiany w organizacji zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju.
- Pracodawców, przedsiębiorców lub pracowników do 30 roku życia i osób powyżej 45 roku życia.
- Pracodawców, przedsiębiorców lub pracowników powyżej 50 roku życia oraz osób o niskich kwalifikacjach.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

23-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego zastosowania technik efektywnej komunikacji mających na celu budowanie i wdrażanie dobrostanu osobistego oraz emocjonalnego w miejscu pracy, w oparciu o zdobytą wiedzę i praktyczne umiejętności z zakresu: zarządzania emocjami, radzenia sobie ze stresem, zarządzania sobą w czasie w zgodzie z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Formułuje definicję dobrostanu i wskazuje jego źródła. Stosuje technikę świadomej obserwacji w codziennym życiu.	Wymienia indywidualne źródła dobrostanu osobistego oraz dobrostanu organizacji i formułuje definicję dobrostanu.	Test teoretyczny
	Wskazuje sposoby zarządzania uwagą w przykładzie życiowym.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje i wybiera właściwy opis techniki obserwacji w kontekście sytuacji zawodowej.	Test teoretyczny
Wdraża nowe nawyki i modyfikuje przekonania.	Analizuje przykładową sytuację zmiany nawyku.	Test teoretyczny
	Identyfikuje przekonanie zgodne z celem osobistym i celami organizacji na podstawie opisu sytuacyjnego.	Test teoretyczny
Rozpoznaje emocje i stosuje technikę akceptacji emocji.	Rozpoznaje emocje w sytuacji opisowej.	Test teoretyczny
	Wybiera poprawny opis techniki akceptacji emocji w zadaniu testowym.	Test teoretyczny
Wykorzystuje techniki oddechowe i medytacyjne.	Rozpoznaje i stosuje adekwatne techniki regulacji emocji na podstawie opisu sytuacyjnego.	Test teoretyczny
Projektuje strategie komunikacji empatycznej i konstruktywnego feedbacku. Planuje działania odpowiedzialnie i świadomie.	Wybiera właściwe działania komunikacyjne w zadaniu sytuacyjnym z uwzględnieniem zasad empatii i asertywności.	Test teoretyczny
	Wskazuje przyczyny i skutki działań w praktycznym przykładzie zawodowym.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje logiczną i spójną sekwencję działań w opisie sytuacji zmiany w organizacji.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje i wykorzystuje potencjał własny oraz członków zespołu w realizacji projektów.	Identyfikuje właściwe działania rozwijające potencjał pracowników na podstawie scenariusza sytuacyjnego.	Test teoretyczny
Projektuje i prezentuje plan wdrożenia zmian wspierających dobrostan na poziomie jednostki i organizacji.	Stosuje metodę "Kompas Dobrostanu" do projektowania rozwoju zgodnego z rytmem organizacji.	Test teoretyczny
	Wybiera najbardziej efektywną i inspirującą strategię wdrożenia w zadaniu testowym na podstawie opisanych przykładów.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Dzień 1

Moduł I: Dobrostan - jako zasób i fundament organizacji

- Czym jest homeostaza i dlaczego stanowi fundament równowagi psychicznej i fizycznej?
- Definicja pojęć: dobrostan i homeostaza
- Odkrywanie źródeł dobrostanu w organizacji.
- Określenie osobistych celów uczestników i celów organizacji oraz ich integracja.
- Zdrowy mentalnie pracownik - Zdrowa mentalnie organizacja.
- Wyrażanie siebie i własnych potrzeb dbając o potrzeby zespołu i całej organizacji - ćwiczenie.

Moduł II: Świadome zarządzanie uwagą w kontekście dobrostanu organizacji

- Czym jest technika obserwacji?
- Spokojny pracownik = spokojna organizacja.
- Zastosowanie technik obserwacji w życiu codziennym i zawodowym
- Uważność i koncentracja jako kluczowe narzędzie do zarządzania własnymi zasobami i zasobami zespołu.
- Wpływ oddechu na zdrowie i samopoczucie: Jak oddychanie wpływa na układ nerwowy, stres, koncentrację.
- Zastosowanie technologii VR (Wirtualna rzeczywistość) do zobrazowania działania układu nerwowego i biochemii stresu.
- Unikalne połączenie immersji VR z pracą nad dobrostanem psychicznym (ćwiczenia praktyczne)

Moduł III: Zmiana nawyków i przekonań w osiąganiu celów biznesowych

- Czym jest nawyk? Proces tworzenia nawyku
- Analiza nawyków organizacji - ćwiczenie
- Wprowadzanie nowych nawyków zgodnych z celami osobistymi i celami organizacji.
- Czym są przekonania i z czego wynikają?
- Wdrażanie nowych przekonań w kierunku realizacji celów osobistych i celów organizacji - ćwiczenie

Moduł IV: Zrozumienie emocji w zespole

- Czym są emocje?
- Jak rozpoznawać własne emocje oraz emocje zespołu?
- Rozpoznanie i obserwacja emocji w ciele
- Wpływ emocji na komunikację w zespole
- Zarządzanie emocjami w celu poprawy komunikacji w zespole
- Akceptacja emocji – technika pełnej akceptacji - ćwiczenie

Moduł V: Techniki zarządzania emocjami

- Ćwiczenia praktyczne: Techniki oddechowe pomagające w radzeniu sobie ze skrajnymi emocjami – Oddech 4/4.
- Techniki relaksacyjne i medytacja uważności.
- Ćwiczenia praktyczne: zastosowanie immersyjnej technologii VR oraz urządzenia biofeedback, co umożliwi uczestnikom realne przeżycie stresu w bezpiecznym środowisku i naukę jego regulacji w czasie rzeczywistym z wykorzystaniem poznanych technik.

Dzień 2

Moduł VI: Komunikacja i współpraca – rozwój kompetencji interpersonalnych

- Komunikacja empatyczna i uważność w relacjach
- Techniki asertywności i konstruktywnego feedbacku
- Mechanizmy adaptacyjne w pracy pod presją czasu.
- Praktyczne wykorzystanie technologii VR do symulacji sytuacji konfliktowych i ćwiczenia reakcji komunikacyjnych w zespole oraz z klientem
- Współpraca i zgodność w zespole - wypracowanie wspólnych zasad komunikacji i współpracy zespołowej

Moduł VII: Odpowiedzialność - dobrostan osobisty = dobrostan organizacji

- Dobrostan jako przewaga konkurencyjna - zaufanie i odpowiedzialność
- Budowanie kultury dobrostanu w miejscu pracy - odpowiedzialność osobista i zespołowa
- Czym jest odpowiedzialność za własne decyzje?
- Przejęcie odpowiedzialności za siebie i własne decyzje w miejscu pracy
- Analiza i rozpoznanie wpływu własnych wyborów na zespół.
- Kształtowanie nawyku świadomego inicjowania działań prowadzących do zamierzonych celów organizacji.

Moduł VIII: Zrównoważenie i wykorzystanie potencjału

- Czym jest potencjał?
- Metody zrozumienia i wykorzystania własnego potencjału w zespole.
- Jak rozpoznać potencjał w członkach zespołu?

- Praktyki wspierające dobrostan i potencjał zespołowy w celu efektywnego realizowania projektów - ćwiczenie praktyczne
- Techniki komunikacyjne i integracja zdobytej wiedzy - ćwiczenie

Moduł IX: Planowanie działań – wdrażanie zmian i nowych zasad w organizacji

- Świadome wyznaczanie celów w oparciu o indywidualne wartości i wartości organizacji.
- Dobrostan jako przewaga konkurencyjna (podsumowanie i integracja zdobytej wiedzy)
- Kontrakt zespołowy - Tworzenie nawyków wspierających dobrostan i samoregulację w miejscu pracy.
- Projektowanie planu dobrostanu. Ćwiczenie praktyczne – Kompas Dobrostanu: ustalanie celów i etapów wdrożenia dobrostanu w organizacji.

Moduł X: Egzamin i walidacja

Łączny czas trwania: 16 godzin szkoleniowych (2 dni po 8 godzin). Jedna godzina szkolenia odpowiada 60 minutom.

Podczas szkolenia zaplanowana jest jedna przerwa 30 minutowa w każdym dniu szkolenia oraz przewidziane jest kilka mniejszych przerw, dostosowanych do tempa pracy grupy oraz potrzeb uczestników i trenera.

Przerwy w usłudze są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Szkolenie „Zarządzanie emocjami i stresem w pracy z klientem poprzez innowacyjne metody immersyjne (VR, Biofeedback) – rozwój dobrostanu i zielonych kompetencji w firmie.” rozwija zielone kompetencje poprzez:

- kształtowanie odporności psychicznej, samoregulacji emocjonalnej oraz świadomości wpływu jednostki na otoczenie, co przekłada się na zdrowsze środowisko pracy i ograniczenie przeciążeń,
- wspieranie postawy odpowiedzialności społecznej i środowiskowej, w tym analizowanie wpływu decyzji jednostki i zespołu na dobrostan organizacyjny oraz ekologiczny,
- promowanie komunikacji empatycznej, współpracy i uważności, zgodnych z ideą organizacji zrównoważonej i wspierającej rozwój człowieka,
- wdrażanie zasad równowagi między celami osobistymi i organizacyjnymi w duchu zrównoważonego rozwoju,

Zielone kompetencje nabywane podczas szkolenia:

- Świadomość ekologiczna i społeczna: Rozwijanie odpowiedzialności za wpływ własnych decyzji na otoczenie i środowisko.
- Zarządzanie sobą w czasie: Umiejętność planowania działań z poszanowaniem własnych zasobów oraz naturalnych rytmów biologicznych.
- Odporność psychiczna i dobrostan: Budowanie wewnętrznej równowagi, odporności emocjonalnej oraz kształtowanie dobrostanu jako podstawy zrównoważonego stylu życia.
- Myślenie systemowe: Rozumienie zależności przyczynowo-skutkowych oraz wpływu jednostkowych wyborów na większy system społeczny i środowiskowy.
- Podejmowanie odpowiedzialnych decyzji: Kształtowanie umiejętności świadomego wybierania i planowania w sposób zrównoważony i etyczny.

Szkolenie wprowadza uczestników w praktyczne zastosowanie narzędzi cyfrowych wspierających rozwój psychospołeczny i zawodowy:

- Technologia VR (immersyjna rzeczywistość wirtualna) stwarza warunki dla rzeczywistych doświadczeń. Technologia wykorzystywana w ćwiczeniach związanych z regulacją emocji, stresem, reakcjami w komunikacji i konflikcie w czasie rzeczywistym. Uczestnicy uczą się świadomie zarządzać emocjami oraz korzystać z nowoczesnych narzędzi w pracy rozwojowej.
- Biofeedback (czujniki napięcia, oddechu, reakcji nerwowej) – pozwalają na trwałe wprowadzane zmian, monitorowanie stanu fizjologicznego i dostosowanie zachowań w czasie rzeczywistym. Uczestnicy rozwijają cyfrową samoświadomość i inteligencję emocjonalną.

Uczestnicy wdrażają nawyk cyfrowej refleksyjności – uczą się, jak technologia może wspierać dobrostan zamiast go osłabiać oraz pozwalają na trwałe wprowadzanie zmian za pośrednictwem doświadczania.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Moduł 1	Dorota Sznyterman-Łabęcka	24-10-2025	10:00	11:30	01:30
2 z 12 Moduł 2	Dorota Sznyterman-Łabęcka	24-10-2025	11:30	13:00	01:30
3 z 12 Przerwa	Dorota Sznyterman-Łabęcka	24-10-2025	13:00	13:30	00:30
4 z 12 Moduł 3	Dorota Sznyterman-Łabęcka	24-10-2025	13:30	15:00	01:30
5 z 12 Moduł 4	Dorota Sznyterman-Łabęcka	24-10-2025	15:00	16:30	01:30
6 z 12 Moduł 5	Dorota Sznyterman-Łabęcka	24-10-2025	16:30	18:00	01:30
7 z 12 Moduł 6	Dorota Sznyterman-Łabęcka	25-10-2025	09:00	10:30	01:30
8 z 12 Moduł 7	Dorota Sznyterman-Łabęcka	25-10-2025	10:30	12:00	01:30
9 z 12 Moduł 8	Dorota Sznyterman-Łabęcka	25-10-2025	12:00	14:00	02:00
10 z 12 Przerwa	Dorota Sznyterman-Łabęcka	25-10-2025	14:00	14:30	00:30
11 z 12 Moduł 9	Dorota Sznyterman-Łabęcka	25-10-2025	14:30	16:30	02:00
12 z 12 Moduł 10 - Egzamin i walidacja	-	25-10-2025	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	10 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	625,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	625,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dorota Sznyterman-Łabęcka

Dorota Sznyterman-Łabęcka to ceniona ekspertka w dziedzinie rozwoju osobistego, motywacji i budowania odporności psychicznej, która od ponad dekady inspiruje ludzi do świadomego kształtowania swojej kariery i życia. Pomogła już setkom uczestników w odkrywaniu ich potencjału, skutecznej eliminacji stresu i osiągnięciu trwałej harmonii między życiem zawodowym a prywatnym. Dorota zachęca do przejęcia odpowiedzialności za własne życie, zrozumienia siebie oraz otaczających sytuacji, co prowadzi do głębokiej transformacji i wymiernej poprawy jakości życia. W swoich warsztatach łączy praktyczne techniki rozwoju mentalnego z sprawdzonymi praktykami medytacyjnymi, dzięki którym uczestnicy zyskują wewnętrzny spokój, lepsze zarządzanie emocjami oraz konkretne narzędzia do codziennego zastosowania. Jej autorskie szkolenia i warsztaty oparte są na sprawdzonej metodologii, która pomaga uwolnić się od ograniczających przekonań i świadomie budować swoją przyszłość – zarówno zawodową, jak i osobistą. Uczestnicy jej warsztatów regularnie raportują znaczącą poprawę efektywności, lepsze relacje i zwiększoną satysfakcję z życia. Dorota dzieli się swoją wiedzą poprzez kursy, artykuły oraz inspirujący kanał YouTube, gdzie porusza tematy związane z biznesem, relacjami i rozwojem mentalnym.

Ostatnia aktualizacja wiedzy nastąpiła w lipcu 2024r.
Ostatnia aktualizacja wiedzy z zakresu zielonych kompetencji nastąpiła w czerwcu 2025r.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypty szkoleniowe, długopis.

Informacje dodatkowe

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT:

Podstawy prawne zwolnienia z vat : 1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego , finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Podstawa prawna Art. 43 ust 1 pkt 26 lit.a - Zwalnia się od podatku pkt 26 usługi świadczone przez: a) jednostki objęte systemem oświaty w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe, w zakresie kształcenia i wychowania.

Adres

ul. Świdnicka 12/16
50-066 Wrocław
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Dorota Sznyterman-Labęcka

E-mail twojdomjesttamgdziety@gmail.com

Telefon (+48) 791 798 048