



BEAUTY SALON

ANGELIKA

TACZYŃSKA

★★★★★ 5,0 / 5

757 ocen

Odporność psychiczna i zarządzanie stresem w pracy z klientem - szkolenie

Numer usługi 2025/10/29/138468/3115278

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 13.01.2026 do 13.01.2026

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

166,67 PLN brutto/h

166,67 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do specjalistów medycyny estetycznej, kosmetologów, menedżerów i pracowników gabinetów beauty, którzy na co dzień pracują z klientem lub pacjentem. Adresowane do osób pragnących zwiększyć odporność psychiczną, poprawić jakość komunikacji oraz lepiej radzić sobie z presją i stresem zawodowym.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	4
Data zakończenia rekrutacji	12-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	15
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 do wzmacniania odporności psychicznej, skutecznego radzenia sobie ze stresem oraz zachowania równowagi emocjonalnej w pracy z pacjentem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje źródła stresu w pracy z klientem i rozpoznaje objawy obciążenia psychicznego	Wskazuje czynniki stresogenne i opracowuje sposoby reagowania	Test teoretyczny
Stosuje techniki komunikacji wspierające redukcję napięcia i emocji	Wykazuje umiejętność empatycznego reagowania w symulowanych sytuacjach	Test teoretyczny
Wdraża zasady asertywności i ochrony granic psychicznych w relacji z klientem	Wykonuje ćwiczenia asertywnego komunikatu i odmowy	Wywiad swobodny
Stosuje techniki relaksacyjne i planuje działania wspierające odporność psychiczną	Tworzy indywidualny plan profilaktyki stresu	Test teoretyczny
Buduje postawę odporności psychicznej w pracy zawodowej	Prezentuje własne strategie reagowania w sytuacjach trudnych	Wywiad swobodny

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

PLAN SZKOLENIA

1. Stres zawodowy w branży beauty & medycyny estetycznej

- Źródła stresu i presji w pracy z klientem
- Mechanizmy reakcji stresowej i jej wpływ na efektywność pracy
- Symptomy wypalenia zawodowego i sposoby zapobiegania

- Świadomość emocji i ich wpływu na decyzje zawodowe

2. Techniki komunikacji w trudnych sytuacjach

- Jak reagować na emocje pacjenta (złość, lęk, niezadowolenie)
- Aktywne słuchanie i empatyczna komunikacja
- Techniki deeskalacji napięcia w rozmowie
- Zachowanie spokoju i profesjonalizmu w konfrontacji

3. Asertywność i stawianie granic w relacji z klientem

- Czym jest asertywność i jak ją odróżnić od agresji i uległości
- Ćwiczenia asertywnej komunikacji i odmawiania
- Radzenie sobie z manipulacją i presją emocjonalną
- Jak chronić własne granice psychiczne w pracy

4. Balans praca–życie i regeneracja psychiczna

- Znaczenie odpoczynku i rutyn wspierających odporność psychiczną
- Planowanie dnia pracy w sposób redukujący stres
- Techniki relaksacyjne i oddechowce do zastosowania na co dzień
- Tworzenie indywidualnego planu dbania o zdrowie psychiczne

Warunki organizacyjne:

Grupa może liczyć maksymalnie 4 osoby.

Szkolenie trwa 15 godziny dydaktycznych (1 dzień).

Część teoretyczna - 5 godzin dydaktycznych

Część praktyczna - 10 godzin dydaktyczne

Zajęcia będą odbywały się bez podziału na grupy.

Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia, czas przerwy jest przewidziany w harmonogramie. Szkolenie odbywa się w godzinach edukacyjnych (1h=45min)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Stres zawodowy w branży beauty & medycyny estetycznej	ANGELIKA TACZYŃSKA	13-01-2026	08:00	10:15	02:15
2 z 7 Przerwa	ANGELIKA TACZYŃSKA	13-01-2026	10:15	10:30	00:15
3 z 7 Techniki komunikacji w trudnych sytuacjach	ANGELIKA TACZYŃSKA	13-01-2026	10:30	12:15	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 7 Przerwa	ANGELIKA TACZYŃSKA	13-01-2026	12:15	12:30	00:15
5 z 7 Asertywność i stawianie granic w relacji z klientem	ANGELIKA TACZYŃSKA	13-01-2026	12:30	15:00	02:30
6 z 7 Bilans praca-życie i regeneracja psychiczna	ANGELIKA TACZYŃSKA	13-01-2026	15:00	16:45	01:45
7 z 7 Walidacja	-	13-01-2026	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	166,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ANGELIKA TACZYŃSKA

Specjalistka z dziedziny kosmetologii estetycznej z ponad 6 letnim doświadczeniem. Od 2018 prowadzi własny gabinet kosmetyczny w Bydgoszczy. Regularnie uczestniczy w szkoleniach z kosmetologii estetycznej. Pani Angelika specjalizuje się w zabiegach oraz przeszła kursy oraz szkolenia z zakresu: mezoterapii igłowej 2019 r. lipolizy iniekcyjnej 2019 r. stymulatorów tkankowych 2020 r. Nici PDO/PLLA 2021 r. powiększania i modelowania ust 2021 r. wypełnianie zmarszczek kwasem hialuronowym 2020 r. hialuronidaza 2020 r. anatomia twarzy 2019 r. pierwsza pomoc w gabinecie kosmetycznym. Pani Angelika ma bogate doświadczenie w dostarczaniu usług z zakresu

kosmetyki, posiada rozległą wiedzę na temat obsługi urządzeń kosmetycznych oraz ukończyła szkolenie pedagogiczne, kursy związane z wykorzystaniem mediów społecznościowych czy budowaniem marki osobistej. Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat oraz kwalifikacje zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po szkoleniu każdy uczestnik otrzymuje certyfikat.

Każdy uczestnik otrzymuje bogato ilustrowany skrypt.

Każdy uczestnik otrzymuje komplet materiałów ochronnych, dezynfekcyjnych oraz potrzebne materiały do wykonania zabiegów.

Usługodawca zapewnia modelki na których będą wykonywane zabiegi.

Szkolenie trwa 15 godzin dydaktycznych.

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych (45 minut).

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest dla przedsiębiorców, właścicieli oraz pracowników, którzy pracują w sektorze beauty lub chcą rozpocząć pracę w tej branży.

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie/nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli oraz w celu utrwalenia efektów uczenia się.

Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym m.in. w zakresie powierzania usług.

Informacje dodatkowe

Cena usługi rozwojowej nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności koszty środków trwałych przekazywanych przedsiębiorcom lub ich pracownikom, koszty dojazdu i zakwaterowania.

Brak udogodnień dla osób niepełnosprawnych.

Opinie kursantów oraz ich prace można zobaczyć :

<https://www.facebook.com/ANGEL-SKIN-Akademia-Szkoleniowa-z-Medycyny-Estetycznej-1316320058537081>

Adres

ul. Jana Zamoyskiego 5
85-063 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Akademia mieści się w Bydgoszczy na ulicy Jana Zamoyskiego 5.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Angelika Taczynska

E-mail angelikataczynska@wp.pl

Telefon (+48) 667 811 137