



Grupa Szkoleniowa
SOLBERG Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

532 oceny

Szkolenie - Zarządzanie sobą w stresie, redukcja skutków stresu oraz wypalenia zawodowego

Numer usługi 2025/12/10/159753/3204087

📍 Gdańsk

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 10:00 h

📅 13.05.2026 do 13.05.2026

1 107,00 PLN brutto

900,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Identyfikatory projektów	Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Pracownicy sektora – specjaliści, pracownicy biurowi, kierownicy liniowi, kadra zarządzająca, pracownicy Dla osób, które pragną polepszyć swe umiejętności radzenia sobie ze stresem, emocjami oraz skutkami wypalenia zawodowego. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu: • Małopolski Pociąg do Kariery – sezon 1 • Nowy start w Małopolsce z EURESem • Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe • Kierunek - Rozwój • Działanie 5.11 Kształcenie Ustawiczne • Bony rozwojowe dla pracodawców z województwa Łódzkiego • Zawodowa reaktywacja • Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój • Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe • NETBON 2 • Lubuskie Bony Rozwojowe „Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	8

Data zakończenia rekrutacji	06-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	10
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

Celem tego szkolenia jest nauczenie uczestników w jaki sposób zarządzać stresem, jak rozwiązywać sytuacje stresujące oraz co zrobić kiedy stres nas przerasta i nie pozwala normalnie funkcjonować.

Zidentyfikowanie czynników wpływających na stres, utratę entuzjazmu prowadzących do wypalenia zawodowego. Oferowanie praktycznych narzędzi i strategii zarządzania stresem. Wprowadzenie działań mających na celu podniesienie satysfakcji zawodowej pracowników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi niwelować czynniki przeszkadzające w codziennych obowiązkach. Potrafi zarządzać motywacją własną.	świadomie analizuje źródła stresu zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym,	Test teoretyczny
Stosuje zasady efektywnej rozmowy interpersonalnej	Rozróżnia i nazywa emocje w relacjach Stosuje sposoby komunikacji w zależności od typu osobowości Definiuje potrzeby odbiorcy podczas komunikacji Stosuje techniki efektywnej komunikacji z nastawieniem na słuchanie, zrozumienie i umiejętne przekazanie informacji zwrotnej	Test teoretyczny
zna przyczyn stresu.	- świadomie analizuje źródła stresu zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym, - rozpoznaje pierwsze i kolejne sygnały stresu jako kluczowy krok do efektywnego zarządzania	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
reaguje umiejętnie na bodźce stresogenne.	- charakteryzuje proces reakcji stresowej i możliwość świadomego reagowania lub zapobiegania, - wypracowuje umiejętności identyfikacji czynników stresujących w otoczeniu prywatnym i zawodowym	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Czas trwania warsztatu to 1dzień szkoleniowy.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych.

Usługa trwa:

- 10 h dydaktycznych x 45 minut

- 45 minut przerwy

- 2 x 10 min test wiedzy- walidacja

Przerwy nie są wliczone są w czas trwania usługi.

PROGRAM SZKOLENIA

PRETEST

MODUŁ 1:

DIAGNOZA PROBLEMU

- Analiza czynników stresogennych
- Rola stresu w życiu prywatnym i zawodowym
- Rodzaje i fazy stresu

MODUŁ 2:

ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI

2.1. Techniki radzenia sobie ze stresem

- POJĘCIE "STRESU" – pozytywne i negatywne następstwa jego występowania
- Czym jest stres?
- Typowe objawy stresu – w jaki sposób szybko na nie reagować?
- W jaki sposób może wpływać na nasze myślenie i działanie?

2.2. Techniki radzenia sobie z emocjami

- ABC emocji
- Rola emocji pozytywnych w efektywnym funkcjonowaniu
- Ocena własnych zasobów do radzenia sobie w sytuacjach stresowych

MODUŁ 3:

WPŁYW I SYMPTOMY STRESU NEGATYWNEGO

- Konsekwencje zawodowe stresu chronicznego – czym jest wypalenie zawodowe
- Sposoby na radzenie sobie w zawodowych sytuacjach stresowych
- Symptomy stresu a odporność psychofizyczna

MODUŁ 4:

PREZENTACJA TECHNIK RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I EMOCJAMI-

RELAKSACJA

- Work-life balance
- Techniki oddechowowe,
- Medytacja i wyobraźnia jako metoda kontroli poziomu stresu i emocji,
- Wizualizacja
- Technika relaksacji Jacobsona,
- Trening autogenny Schultza,

MODUŁ 5:

WYPALENIE ZAWODOWE I UTRATA ENTUZJAZMU

- Objawy wypalenia zawodowego i utraty entuzjazmu
- Przyczyny wypalenia zawodowego
- Strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu

ZAKOŃCZENIE:

Podsumowanie głównych punktów szkolenia.

POSTTEST

Na koniec szkolenia odbędzie się test teoretyczny sprawdzający wiedzę z zakresu nabytych kompetencji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 WALIDACJA - PRETEST - test	-	13-05-2026	08:00	08:10	00:10
2 z 9 DIAGNOZA PROBLEMU, ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI	Emilia Kacprzyk	13-05-2026	08:10	09:30	01:20
3 z 9 Przerwa	Emilia Kacprzyk	13-05-2026	09:30	09:40	00:10
4 z 9 WPŁYW I SYMPTOMY STRESU NEGATYWNEGO	Emilia Kacprzyk	13-05-2026	09:40	11:55	02:15
5 z 9 Przerwa	Emilia Kacprzyk	13-05-2026	11:55	12:20	00:25
6 z 9 PREZENTACJA TECHNIK RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I EMOCJAMI- RELAKSACJA	Emilia Kacprzyk	13-05-2026	12:20	14:35	02:15
7 z 9 Przerwa	Emilia Kacprzyk	13-05-2026	14:35	14:45	00:10
8 z 9 WYPALENIE ZAWODOWE I UTRATA ENTUZJAZMU	Emilia Kacprzyk	13-05-2026	14:45	16:05	01:20
9 z 9 WALIDACJA - POSTTEST - test	-	13-05-2026	16:05	16:15	00:10

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 107,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

110,70 PLN

Koszt osobogodziny netto

90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Emilia Kacprzyk

Od ponad 15 lat specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń, warsztatów i webinarów dla liderów oraz specjalistów z różnorodnych branż, takich jak produkcja, logistyka IT, usługi, SSC czy finanse. Jest certyfikowanym coachem ICF i mentorem wykorzystującym podejście oparte na rozwijaniu potencjału, odkrywaniu mocnych stron oraz wzmacnianiu talentów swoich klientów. Przeprowadziła ponad 2000 godzin sesji coachingowych z menedżerami i ekspertami z Polski, Rumunii, Niemiec, Cypru, Irlandii, Wielkiej Brytanii, USA, Chin, Malezji oraz innych krajów.

Specjalizacja :

- Szkolenia z zarządzania zespołami i kompetencji przywódczych – skuteczne delegowanie i egzekwowanie, budowanie autorytetu, transformacja z roli operacyjnej do strategicznej
- Warsztaty z komunikacji i budowania zaangażowania – rozwój kompetencji interpersonalnych, skuteczna komunikacja i współpraca
- Szkolenia z zakresu przywództwa w zespołach różnorodnych, wielokulturowych i zdalnych
- Z obszaru zarządzania różnorodnością
- Z obszaru zarządzania stresem, budowania rezyliencji i przeciwdziałania wypaleniu
- Szkolenia dla zespołów sprzedażowych i obsługi klienta – efektywna współpraca, standardy obsługi, budowanie relacji z klientem
- Szkolenia i doradztwo w zakresie twardego HR – prawo pracy, audyty procesów HR (specjalizacja w polskim i irlandzkim prawie pracy)
- Konsultacje i szkolenia w obszarze HR - zarządzanie talentami, rekrutacja, onboarding, offboarding, zarządzanie wynikami

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji papierowej (skrypt), teczek, notesy oraz długopisy dla każdego uczestnika. Po szkoleniu e-mail z e-bookiem(format pdf)

Informacje dodatkowe

Szkolenia dofinansowane są zwolnione z podatku : usługa szkoleniowa mająca charakter usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, jest finansowana ze środków publicznych w co najmniej 70% - zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 poz. 1722) w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

FIRMY/ OSOBY NIE KORZYSTAJĄCE Z DOFINANSOWANIA OBJĘTE SĄ STAWKĄ VAT 23 %

Adres

ul. Powstańców Warszawskich 45

80-165 Gdańsk

woj. pomorskie

Hotel Amber

Kontakt



Marzena Mrukwa

E-mail biuro@solberg-szkolenia.pl

Telefon (+48) 33 3003 145