



Szkoła Męskiego
stylu Agnieszka
Świst-Kamińska
Brak ocen dla tego dostawcy

Radzenia sobie ze stresem - szkolenie

Numer usługi 2025/12/19/20306/3223753

- 📍 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 🕒 8 h
- 📅 19.05.2026 do 19.05.2026

900,00 PLN brutto
731,71 PLN netto
112,50 PLN brutto/h
91,46 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikatory projektów	Akademia HR
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, zarówno aktywnych zawodowo, jak i niepracujących, które doświadczają stresu w życiu zawodowym lub prywatnym i chcą rozwinąć umiejętności skutecznego radzenia sobie z nim. Uczestnikami szkolenia mogą być pracownicy, osoby poszukujące pracy, studenci, osoby wracające na rynek pracy oraz osoby zainteresowane poprawą dobrostanu psychicznego. Nie jest wymagane specjalistyczne przygotowanie ani wcześniejsze doświadczenie w obszarze zarządzania stresem.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	12-05-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	8
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 szkolenia jest rozwinięcie u uczestników wiedzy oraz umiejętności rozpoznawania źródeł stresu i stosowania skutecznych technik radzenia sobie ze stresem w życiu zawodowym i prywatnym, w celu poprawy funkcjonowania, dobrostanu psychicznego oraz efektywności działania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą dotyczącą stresu oraz jego wpływu na funkcjonowanie człowieka	• definiuje pojęcie stresu i rozróżnia stres pozytywny i negatywny • wskazuje najczęstsze źródła stresu w życiu zawodowym i prywatnym • charakteryzuje objawy stresu na poziomie fizycznym, emocjonalnym i poznawczym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje sytuacje stresowe oraz dobiera adekwatne techniki radzenia sobie ze stresem	• identyfikuje sytuacje wywołujące stres w opisanych przypadkach • dobiera odpowiednie techniki radzenia sobie ze stresem do konkretnych sytuacji • wskazuje prawidłowe sposoby redukcji napięcia i regulacji emocji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Jest świadomy znaczenia zarządzania stresem dla zdrowia i efektywnego funkcjonowania	• uzasadnia wpływ stresu na zdrowie, samopoczucie i efektywność działania • rozróżnia konstruktywne i niekonstruktywne sposoby reagowania na stres • deklaruje gotowość do stosowania poznanych technik radzenia sobie ze stresem	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

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

Program

Grupa docelowa:

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, zarówno aktywnych zawodowo, jak i niepracujących, które doświadczają stresu w życiu zawodowym lub prywatnym i chcą rozwinąć umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem. Szkolenie może być również realizowane z udziałem osób z niepełnosprawnością.

Cel edukacyjny:

Uczestnik nabywa wiedzę dotyczącą mechanizmów stresu oraz rozwija umiejętności rozpoznawania źródeł stresu i stosowania skutecznych technik radzenia sobie z nim, w celu poprawy dobrostanu psychicznego, zdrowia i efektywnego funkcjonowania w życiu zawodowym i prywatnym.

Czas trwania:

- 8 godzin online w czasie rzeczywistym
- Szkolenie prowadzone w godzinach dydaktycznych
- Podział czasu: 4 godziny teoretyczne, 4 godziny praktyczne (ćwiczenia, treningi, studia przypadków)

Zakres tematyczny szkolenia

Moduł 1. Czym jest stres i jak na nas wpływa

- Definicja stresu – stres pozytywny i negatywny
- Mechanizmy reakcji stresowej (ciało, emocje, myśli)
- Najczęstsze źródła stresu w życiu zawodowym i prywatnym
- Objawy stresu krótkotrwałego i długotrwałego
- Konsekwencje braku umiejętności radzenia sobie ze stresem

Moduł 2. Rozpoznawanie własnych reakcji na stres

- Indywidualne style reagowania na stres
- Sygnały ostrzegawcze przeciążenia stresem
- Myśli automatyczne i ich wpływ na poziom stresu
- Ćwiczenia w identyfikowaniu osobistych stresorów

Moduł 3. Strategie i techniki radzenia sobie ze stresem

- Konstruktywne i niekonstruktywne sposoby reagowania na stres
- Dobór technik radzenia sobie ze stresem do sytuacji
- Techniki regulacji emocji i napięcia: techniki oddechowe, krótkie techniki relaksacyjne, elementy uważności (mindfulness)
- Ćwiczenia praktyczne

Moduł 4. Radzenie sobie ze stresem w sytuacjach trudnych

- Stres w sytuacjach presji czasu, konfliktu i zmian
- Jak odzyskać poczucie kontroli w sytuacjach stresowych
- Techniki szybkiej redukcji stresu „tu i teraz”
- Studia przypadków i symulacje sytuacji stresowych

Moduł 5. Długofalowe zarządzanie stresem i profilaktyka

- Znaczenie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym
- Nawyki wspierające odporność psychiczną
- Zapobieganie wypaleniu i przeciążeniu stresem
- Tworzenie indywidualnego planu radzenia sobie ze stresem

Moduł 6. Podsumowanie i utrwalanie wiedzy

- Podsumowanie kluczowych zagadnień szkolenia
- Omówienie najważniejszych technik i narzędzi
- Odpowiedzi na pytania uczestników

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Moduł 1. Czym jest stres i jak na nas wpływa	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	19-05-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 6 Moduł 2. Rozpoznawanie własnych reakcji na stres	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	19-05-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 6 Moduł 3. Strategie i techniki radzenia sobie ze stresem	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	19-05-2026	11:00	12:00	01:00
4 z 6 Moduł 4. Radzenie sobie ze stresem w sytuacjach trudnych	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	19-05-2026	12:00	13:00	01:00
5 z 6 Moduł 5. Długofalowe zarządzanie stresem i profilaktyka	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	19-05-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 6 Moduł 6. Podsumowanie i utrwalanie wiedzy	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	19-05-2026	14:00	15:00	01:00

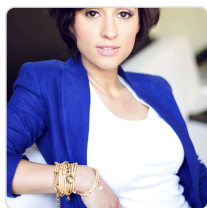
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	731,71 PLN
Koszt osobogodziny brutto	112,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	91,46 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA

Mgr Pedagogiki, coach i trener biznesu. Od 10 lat prowadzi szkolenia grupowe i warsztaty rozwojowe z zakresu kompetencji miękkich, w tym komunikacji interpersonalnej, autoprezentacji, asertywności i budowania wizerunku, również dla osób z niepełnosprawnością.

Specjalizuje się we wspieraniu rozwoju osobistego i zawodowego uczestników, łącząc wiedzę z pedagogiki i doświadczenie coachingowe.

Informacje dodatkowe

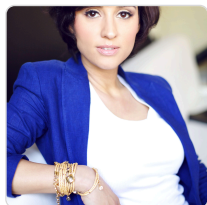
Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają **prezentację szkoleniową w formacie PDF**, zawierającą wszystkie najważniejsze treści omawiane podczas szkolenia, przykłady, ćwiczenia oraz wskazówki praktyczne. Materiały te będą przesłane drogą mailową przed rozpoczęciem szkolenia lub udostępnione do pobrania w trakcie sesji online.

Warunki techniczne

- Platforma szkoleniowa:** Szkolenie prowadzone jest za pośrednictwem **Google Meet**, umożliwiającej kontakt face-to-face między prowadzącym a uczestnikami.
- Sprzęt uczestnika:** Uczestnik powinien dysponować komputerem, laptopem lub tabletem z dostępem do kamery i mikrofonu.
- Parametry łącza internetowego:** Stabilne połączenie z Internetem o minimalnej przepustowości 5 Mb/s w górę i w dół, zapewniające płynny obraz i dźwięk podczas sesji online.
- Oprogramowanie:** Aktualna przeglądarka internetowa obsługująca Google Meet lub aplikacja Google Meet, umożliwiająca korzystanie z funkcji czatu, dzielenia ekranu oraz pobranie materiałów szkoleniowych (prezentacja PDF).
- Środowisko pracy:** Ciche miejsce umożliwiające aktywny udział w szkoleniu, w tym korzystanie z kamery i mikrofonu podczas ćwiczeń praktycznych oraz dyskusji grupowych.

Kontakt



AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA

E-mail ask@szkolameskiegostylu.pl

Telefon (+48) 513 125 202