



Skuteczne radzenie sobie ze stresem i emocjami w życiu zawodowym

Numer usługi 2026/02/04/41749/3306851

1 000,00 PLN brutto
1 000,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Pośrednictwo

Biznesowe Maciej

Pyszka

★★★★★ 4,9 / 5

246 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 25.03.2026 do 26.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób aktywnych zawodowo, które w swojej pracy doświadczają sytuacji stresowych oraz wymagających kontaktów interpersonalnych. Adresowane jest w szczególności do pracowników administracji, sektora usług, kadry kierowniczej, specjalistów oraz osób pracujących zespołowo, pragnących rozwijać umiejętność rozpoznawania i regulacji emocji. Uczestnikami mogą być także osoby narażone na presję czasu, odpowiedzialność za wyniki, obsługę klienta lub podejmowanie trudnych decyzji, które chcą wzmocnić odporność psychiczną, poprawić komfort pracy oraz jakość relacji zawodowych.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

24-03-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

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 szkolenia jest rozwinięcie u uczestników umiejętności rozpoznawania źródeł stresu oraz świadomego zarządzania własnymi emocjami w środowisku zawodowym, poprzez poznanie praktycznych technik redukcji napięcia, budowania odporności psychicznej i konstruktywnego reagowania w trudnych sytuacjach, co przyczyni się do poprawy efektywności pracy, jakości relacji oraz dobrostanu psychicznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje źródła stresu i emocji pojawiających się w środowisku zawodowym oraz ich wpływ na zachowanie i efektywność pracy.	wskazuje co najmniej trzy typowe czynniki wywołujące stres w swojej pracy	Wywiad swobodny
	opisuje, w jaki sposób stres wpływa na jego decyzje, komunikację i organizację zadań	Wywiad swobodny
Stosuje wybrane techniki radzenia sobie ze stresem i regulacji emocji w sytuacjach trudnych i konfliktowych.	prezentuje w ćwiczeniu minimum dwie techniki obniżania napięcia emocjonalnego	Wywiad swobodny
	dobiera odpowiednią metodę radzenia sobie ze stresem do przedstawionego studium przypadku	Wywiad swobodny
Dobiera adekwatne sposoby reagowania na presję czasu, nadmiar obowiązków i wymagające relacje zawodowe. Komunikuje swoje potrzeby i granice w sposób konstruktywny, z poszanowaniem emocji własnych i innych osób.	proponuje konstruktywne rozwiązanie dla sytuacji pracy pod presją czasu	Wywiad swobodny
	wskazuje działania pozwalające ograniczyć eskalację emocji w relacji z klientem lub współpracownikiem	Wywiad swobodny
	formułuje komunikat asertywny zgodnie z poznany modelem komunikacji	Wywiad swobodny
	w symulacji rozmowy wyraża swoje oczekiwania bez naruszania granic rozmówcy	Wywiad swobodny
Opracowuje indywidualny plan wzmocnienia odporności psychicznej i utrzymywania równowagi emocjonalnej w pracy.	przygotowuje pisemny plan działań zawierający minimum trzy techniki do stosowania w codziennej pracy	Wywiad swobodny
	uzasadnia dobór narzędzi do własnych potrzeb i charakteru wykonywanych obowiązków	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

DZIEŃ 1 - 5 godzin (09:00–14:00)

09:00–10:30 - Moduł 1: Źródła stresu i emocji w pracy

- czym jest stres – mechanizmy psychologiczne i fizjologiczne
- najczęstsze stresory w środowisku zawodowym
- wpływ emocji na decyzje, relacje i efektywność

10:30–10:45 – PRZERWA (15 min)

10:45–11:45 - Moduł 2: Rozpoznawanie własnych reakcji

- indywidualne wzorce reagowania na napięcie
- sygnały ostrzegawcze przeciążenia emocjonalnego
- mapa osobistych wyzwalaczy stresu

11:45–12:45 - BLOK ĆWICZEŃ PRAKTYCZNYCH 1 (1 h)

- autodiagnoza poziomu stresu
- identyfikacja własnych schematów reagowania
- praca na krótkich scenariuszach zawodowych

12:45–14:00 - Moduł 3: Techniki regulacji emocji

- podstawowe metody obniżania napięcia
- techniki oddechowe i uważność w pracy
- szybkie sposoby powrotu do równowagi

DZIEŃ 2 - 5 godzin (09:00–14:00)

09:00–10:30 - Moduł 4: Stres w relacjach zawodowych

- emocje w komunikacji z klientem i zespołem
- presja czasu i nadmiar obowiązków
- konstruktywne reagowanie na krytykę

10:30–10:45 - PRZERWA (15 min)

10:45–11:45 - BLOK ĆWICZEŃ PRAKTYCZNYCH 2 (1 h)

- symulacje trudnych sytuacji zawodowych

- trening komunikatów asertywnych
- ćwiczenie technik radzenia sobie z presją

11:45–13:00 - Moduł 5: Budowanie odporności psychicznej

- nawyki wspierające równowagę emocjonalną
- organizacja pracy ograniczająca stres
- indywidualne strategie regeneracji

13:00–14:00 - WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ (1 h)

- weryfikacja wiedzy i umiejętności
- zadania sytuacyjne i analiza przypadków
- podsumowanie oraz informacja zwrotna

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Moduł 1: Źródła stresu i emocji w pracy	Maciej Pyszka	25-03-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 10 PRZERWA	Maciej Pyszka	25-03-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 10 Moduł 2: Rozpoznawanie własnych reakcji	Maciej Pyszka	25-03-2026	10:45	11:45	01:00
4 z 10 BŁOK ĆWICZEŃ PRAKTYCZNYCH 1	Maciej Pyszka	25-03-2026	11:45	12:45	01:00
5 z 10 Moduł 3: Techniki regulacji emocji	Maciej Pyszka	25-03-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 10 Moduł 4: Stres w relacjach zawodowych	Maciej Pyszka	26-03-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 10 PRZERWA	Maciej Pyszka	26-03-2026	10:30	10:45	00:15
8 z 10 BŁOK ĆWICZEŃ PRAKTYCZNYCH 2 (1 h)	Maciej Pyszka	26-03-2026	10:45	11:45	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 10 Moduł 5: Budowanie odporności psychicznej	Maciej Pyszka	26-03-2026	11:45	13:15	01:30
10 z 10 Walidacja usługi	-	26-03-2026	13:15	14:15	01:00

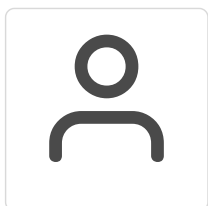
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maciej Pyszka

Doświadczony doradca biznesowy i trener, specjalizujący się w zarządzaniu zasobami ludzkimi, komunikacji międzypokoleniowej oraz rozwoju kompetencji menedżerskich i zespołowych. Od wielu lat wspiera przedsiębiorstwa w projektowaniu i wdrażaniu strategii HR, optymalizacji procesów organizacyjnych oraz budowaniu efektywnych struktur zarządzania.

Jako właściciel firmy doradczo-szkoleniowej prowadzi projekty w zakresie zarządzania wiekiem, budowania kultury organizacyjnej, rozwoju kompetencji pracowników oraz wdrażania systemów ocen i motywacyjnych. Realizuje kompleksowe działania doradcze dla kadry zarządzającej i działów HR, koncentrując się na efektywnej komunikacji, rozwoju przywództwa i zarządzaniu zmianą.

Posiada również doświadczenie w pracy jako doradca biznesowy w firmach komercyjnych, gdzie odpowiadał m.in. za mapowanie procesów wewnętrznych, opracowanie strategii sprzedażowych i marketingowych oraz rozwój struktur zespołowych. Brał udział w projektach transformacyjnych, wspierając liderów w procesach reorganizacji i wdrażaniu zmian.

Magister politologii (Uniwersytet Gdański) Szkoleniowiec i doradca biznesowy. Kwalifikacje i doświadczenie zawodowe nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą rozpoczęcia realizacji usługi rozwojowej, posiada co najmniej 120-godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej

tematyce dla osób dorosłych w dwóch ostatnich latach (24 miesiącach) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały edukacyjne takie jak prezentacja podczas usługi zapewnia realizator.

- Prezentacje multimedialne
- Case studies
- Interaktywne ćwiczenia

Warunki uczestnictwa

Zapis na usługę z wykorzystaniem odpowiedniego ID wsparcia.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia i certyfikatu jest uczestnictwo w 100% szkolenia.

Warunkiem niezbędnym do spełnienia przez uczestników, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu jest aktywność oraz obecność na szkoleniu.

Informacje dodatkowe

Podstawa prawna stawki

zwolnionej: Rozporządzenie Ministra finansów z 20 grudnia 2013 w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. poz. 1722 z 31.12.2013) art. 3 pkt 1 ust. 14 " Zwalnia się od podatku.....

lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów z tymi usługami związane"

Warunki techniczne

Rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa rozwojowa: Usługa szkoleniowa realizowana będzie zdalnie w czasie rzeczywistym przy wykorzystaniu aplikacji „TEAMS”.

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji:

Komputer(PC lub laptop) lub tablet lub telefon komórkowy: - Połączenie internetowe - szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G / LTE)- Głośniki i mikrofon - wbudowany lub wtyk USB lub bezprzewodowy Bluetooth - Kamera internetowa lub kamera internetowaHD -

wbudowana lub wtyczka USB lub kamera HD lub kamera HD z kartą przechwytywania wideo - Dwurdzeniowy procesor 2 GHz lub szybszy (zalecany 4-rdzeniowy) (i3 / i5 / i7 lub odpowiednik AMD) - 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB) - System operacyjny Windows 8(zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja) – dla PC lub laptopa

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik: - Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD - 800kbps / 1.0Mbps (góra / dół) dla wysokiej jakości wideo - W przypadku widoku galerii / lub video HD 720p: 1,5 / 1,5 (góra / dół) - Odbieranie wideo HD 1080p wymaga 2,5 (w górę / w dół) - Przesyłanie wideo HD 1080p wymaga 3,0 (w górę / w dół) - Tylko do udostępniania ekranu (brak miniatury wideo): 50-75 - Dostępność ekranu z miniaturą wideo: 50-150 - W przypadku audio VoIP: 60 80 - W przypadku telefonu Zoom: 60-100

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów: -

Przeglądarka internetowa: Google Chrome, Firefox, lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji) - Bezpłatna aplikacja „TEAMS” - Programy z możliwością odczytywania dokumentów „pdf”, „.doc”, „.xlsx”, „.xls”, „.pptx”, „.

Kontakt



Weronika Pasieba

E-mail projekty@posrednictwobiznesowe.pl

Telefon (+48) 530 163 879