



Oswoić stres - 6 godzin

Numer usługi 2026/02/13/8389/3332033

SNK Szkolenia
Językowe i
Biznesowe
Katarzyna
Ludzińska

★★★★★ 4,5 / 5

1 281 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 06:00 h
- 📅 17.06.2026 do 17.06.2026

1 365,00 PLN brutto

1 365,00 PLN netto

227,50 PLN brutto/h

227,50 PLN netto/h

154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

| | |
|--|--|
| Kategoria | Biznes / Organizacja |
| Grupa docelowa usługi | Pracownicy wszystkich szczebli zawodowych. |
| Minimalna liczba uczestników | 2 |
| Maksymalna liczba uczestników | 12 |
| Data zakończenia rekrutacji | 10-06-2026 |
| Forma prowadzenia usługi | zdalna w czasie rzeczywistym |
| Liczba godzin usługi | 6 |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Znak Jakości TGLS Quality Alliance |

Cel

Cel edukacyjny

Usługa pn. "Oswoić stres - 6 godzin" zapewnia zminimalizowanie negatywnego wpływu stresu na życie uczestników szkoleń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|---|------------------|
| Zminimalizowanie negatywnego wpływu stresu na życie uczestników szkoleń. | <ul style="list-style-type: none"> - umie zdiagnozować własną podatność na stres i jego negatywne skutki - zna techniki i metody radzenia sobie ze stresem - wie kiedy stres działa motywująco - potrafi zidentyfikować optymalny poziom stresu - zna podstawowe zasady przeciwdziałania zjawisku wypalenia zawodowego - zna i potrafi korzystać z ćwiczeń relaksacyjnych | Test teoretyczny |

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie 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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie **Oswoić stres - 6 godzin** obejmuje 6 godzin dydaktycznych (1 godz. = 45minut).

Szkolenie skierowane jest do pracowników wszystkich szczebli zawodowych.

Ramowy program:

- Jak działa stres? Mechanizm stresu – koncepcja Seyle'go
- Stres jako choroba cywilizacyjna – rodzaje objawów
- Powszechne mity dotyczące stresu
- Stres a obciążenia – koncepcja stresu Holmesa i Rahe
- Stres a nasza ocena sytuacji i własnych możliwości – koncepcja Lazarusa
- Diagnoza własnej podatności na stres i jego negatywne skutki
- „Serwus nerwus”, czyli osobowość typu A

- Techniki i metody radzenia sobie ze stresem – przegląd i wybór optymalnych
- Mobilizująca rola stresu – kiedy stres działa motywująco?
- Optymalny poziom stresu – czy istnieje? Jak go zidentyfikować?
- Wypalenie zawodowe – podstawowe zasady przeciwdziałania zjawisku
- Ćwiczenia relaksacyjne – krótkie lub długie

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| Brak wyników. | | | | | |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 365,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 1 365,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 227,50 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 227,50 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Ludzińska

Współzałożycielka SNK Szkolenia Językowe i Biznesowe; z wykształcenia psycholog społeczny, pedagog i trener biznesu. Jest licencjonowanym doradcą zawodowym (nr D/pup/2008/03), Liderem Klubu Pracy i Trenerem Zastępowania Agresji ART®. Szkołę się m. in. u Roberta Diltsa („Modelowanie Czynników Sukcesu w Biznesie” i „Meta Przywództwo”). Ukończyła Akademię Coachingu na 2 poziomach. Jest Terapeutą Skoncentrowanym na Rozwiązaniach (terapia krótkoterminowa). Nieustannie podnosi swoje kwalifikacje w kierunku pracy z drugim człowiekiem, bo uważa, że rozwój jest fundamentem procesu pomagania innym. W pracy jako trener i coach towarzyszy jej motto: „traktuj innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany”. Posiada doświadczenie w prowadzeniu treningów głównie z obszarów rozwoju osobistego i umiejętności interpersonalnych, a także kompetencji sprzedażowych i menedżerskich. Na swoim koncie ma przeprowadzonych

ponad 10000 godz. szkoleń w różnych grupach docelowych. Specjalizuje się w tworzeniu i realizacji treningów wspomagających aktywizację zawodową młodzieży i osób dorosłych. W pracy indywidualnej (coachingi, indywidualne doradztwo zawodowe, terapia) z ludźmi kładzie szczególny nacisk na tworzenie przestrzeni dla potrzeb klienta oraz osiągnięcie przez nich wymiernych celów. Swoje umiejętności praktyczne przekazuje studentom od 15 lat współpracując z lubelskimi uczelniami wyższymi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały piśmienne (skrypt), teczka, długopis, notes, autorskie ćwiczenia i narzędzia do samopisu.

Warunki uczestnictwa

Podpisanie umowy z SNK Szkolenia Językowe i Biznesowe Katarzyna Ludzińska, określającej warunki świadczenia usługi.

Informacje dodatkowe

Uczestnicy szkolenia otrzymują materiały szkoleniowe w formie pliku pdf.

Szkolenie jednodniowe - będzie odbywać się w godzinach 8:00-13:00. Szczegółowy harmonogram zostanie opublikowany na tydzień przed rozpoczęciem szkolenia.

Istnieje możliwość organizacji szkolenia stacjonarnie na terenie Lublina, po wcześniejszym uzgodnieniu.

Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

a) platforma: aplikacja Zoom;

b) minimalne wymagania sprzętowe:

- komputer stacjonarny, laptop, tablet lub inne urządzenie mobilne;

- głośniki i mikrofon - wbudowane, wejście USB lub bezprzewodowe Bluetooth;

- kamera internetowa - wbudowana lub wejście USB;

- system operacyjny - macOS, Windows 10, Windows 8 lub 8.1, Windows 7, Ubuntu 12.04 lub wyższy;

c) minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego:

- połączenie internetowe - szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G / LTE)

- przeglądarki:

- Windows: Internet Explorer 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+
- macOS: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+
- Linux: Firefox 27+, Chrome 30+

d) niezbędne oprogramowanie:

- materiały będą udostępnianymi w formatach: .pdf, .doc, .odt; do ich odczytania będą potrzebne programy - odpowiednio: Adobe Acrobat Reader, Microsoft Word lub OpenOffice lub LibreOffice.

Kontakt



Marta Dubiel

E-mail info@szkolanakolach.pl

Telefon (+48) 532 524 885