



Radzenia sobie ze stresem

Numer usługi 2026/03/05/9013/3383402

1 700,00 PLN brutto

1 700,00 PLN netto

212,50 PLN brutto/h

212,50 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Zakład
Doskonalenia
Zawodowego w
Kielcach

★★★★★ 4,7 / 5

1 687 ocen

📍 Skarżysko-Kamienna / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 28.03.2026 do 28.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane dla wszystkich osób zainteresowanych podniesieniem wiedzy w zakresie indywidualnej oceny sytuacji powodujących zwiększone napięcie, dezorganizujących działanie własne i innych osób.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	27-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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 kształcenia jest nabycie umiejętności dokonania indywidualnej oceny sytuacji powodujących zwiększone napięcie, dezorganizujących działanie własne i innych osób

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1) identyfikacja własnej reakcji na stres. 2) Skuteczne radzenie sobie ze stresem, w tym w sytuacjach wymagających podjęcia natychmiastowej decyzji. 3) Rozumie siebie i swoje schematy postępowania oraz wzorce myślenia. 4) Stosuje metody radzenia sobie w sytuacjach stresowych. 5) Stosuje kontrolę nad czynnikami wywołującymi stres zawodowy.	1) Świadomie identyfikuje własną reakcję na stres. 2) Skutecznie radzi sobie ze stresem, w tym w sytuacjach wymagających podjęcia natychmiastowej decyzji. 3) zna siebie i swoje schematy postępowania oraz wzorce myślenia. 4) Umie zastosować metody radzenia sobie w sytuacjach stresowych. 5) Umie zastosować kontrolę nad czynnikami wywołującymi stres zawodowy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		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

Numer modułu	Nazwa modułu/Tematyka	Liczba godz. zajęć teoretycznych	Liczba godz. zajęć praktycznych
1.	Pojęcie "stresu i emocji własnych" – pozytywne i negatywne następstwa braku świadomości ich występowania i kontrolowania	1	0
2.	Wewnętrzne i zewnętrzne źródła stresu	1	0
3.	Jak kontrolować emocje i zapobiegać zbyt wysokiemu poziomowi stresu?	1	1

4.	Jak skutecznie radzić sobie ze stresem w sytuacji wymagającej podjęcia natychmiastowej decyzji?	0	1
5.	Sposoby redukcji stresu	1	1
6.	Sposoby zwiększenia kontroli nad czynnikami wywołującymi stres zawodowy	1	0

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Pojęcie "stresu i emocji własnych" – pozytywne i negatywne następstwa braku świadomości ich występowania i kontrolowania	Anna Spółczyńska	28-03-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 6 Wewnętrzne i zewnętrzne źródła stresu	Anna Spółczyńska	28-03-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 6 Jak kontrolować emocje i zapobiegać zbyt wysokiemu poziomowi stresu?	Anna Spółczyńska	28-03-2026	10:00	12:00	02:00
4 z 6 Jak skutecznie radzić sobie ze stresem w sytuacji wymagającej podjęcia natychmiastowej decyzji?	Anna Spółczyńska	28-03-2026	12:00	13:00	01:00
5 z 6 Sposoby redukcji stresu	Anna Spółczyńska	28-03-2026	13:00	15:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 6 Sposoby zwiększenia kontroli nad czynnikami wywołującymi stres zawodowy	Anna Spółczyńska	28-03-2026	15:00	16:00	01:00

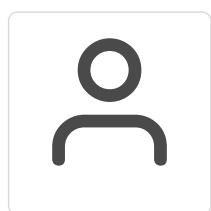
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	212,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	212,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Spółczyńska

Wieloletni pedagog, doświadczenie pracy w poradni psychologiczno-pedagogicznej

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają:

- 1)skrypt
- 2)notes
- 3)długopis

Adres

ul. Metalowców 54
26-110 Skarżysko-Kamienna
woj. świętokrzyskie

Budynek CKZ odpowiednią infrastrukturę, w tym sale wykładową wyposażoną w miejsca siedzące i stoliki, sprzęt audiowizualny, zestaw do prezentacji multimedialnych, flipcharty. Budynek jest wyposażony w odpowiednią ilość pomieszczeń socjalnych, szatnię i WC.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Justyna Pisarska-Dudek

E-mail jpisarska@zdz.kielce.pl

Telefon (+48) 607 319 293