



MentalSpecialForces.pl

## Psychologia Konflikty - presja, agresja, manipulacja, zarządzanie stresem - szkolenie.

Numer usługi 2026/03/20/194737/3424097

3 198,00 PLN brutto

2 600,00 PLN netto

199,88 PLN brutto/h

162,50 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

MSF CONSULTING  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIA

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Warszawa  
🏢 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 16:00 h  
📅 23.05.2026 do 24.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

### Grupa docelowa usługi

W szkoleniu mogą wziąć udział przedstawiciele różnych grup zawodowych z rynku pracy, w szczególności:

- Project Managerowie, kierownicy projektów i zespołów, specjaliści IT (np. programiści, analitycy, testerzy, administratorzy), HR Business Partnerzy, specjaliści i menedżerowie HR, eksperci ds. rozwoju organizacji i L&D,
- liderzy zespołów i menedżerowie średniego szczebla.
- konsultanci biznesowi, analitycy biznesowi, specjaliści ds. procesów i optymalizacji, pracownicy działów operacyjnych, sprzedaży i marketingu,
- osoby pracujące w administracji i sektorze publicznym.
- freelancerzy, przedsiębiorcy oraz wszystkie osoby, które chcą rozwijać swoje kompetencje, przygotować się do objęcia ról kierowniczych lub zwiększyć swoją konkurencyjność na rynku pracy.

**Minimalna liczba uczestników**

1

**Maksymalna liczba uczestników**

20

**Data zakończenia rekrutacji**

15-05-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

16

**Podstawa uzyskania wpisu do BUR**

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

# Cel

## Cel edukacyjny

Nabycie przez uczestników wiedzy i umiejętności w zakresie rozpoznawania mechanizmów powstawania konfliktów oraz skutecznego reagowania w sytuacjach trudnych, w tym związanych z presją, manipulacją i agresją. Rozwinięcie kompetencji komunikacyjnych, stosowanie technik deeskalacji konfliktu, kontrolowanie emocji oraz zwiększenie skuteczności uczestników w zarządzaniu konfliktami oraz budowaniu profesjonalnych relacji w środowisku zawodowym.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje mechanizmy powstawania konfliktów oraz zjawiska presji, manipulacji i agresji w relacjach interpersonalnych.	rozpoznaje źródła konfliktu na podstawie opisu sytuacji,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wskazuje przejawy presji, manipulacji i agresji w przykładach,	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia i klasyfikuje techniki wywierania wpływu oraz rozpoznaje intencje i słabe strony rozmówcy.	omawia podstawowe mechanizmy psychologiczne konfliktu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	nazywa i opisuje techniki wywierania wpływu,	Test teoretyczny
	przyporządkowuje przykłady do odpowiednich technik manipulacyjnych,	Test teoretyczny
Uczestnik dobiera i stosuje adekwatne strategie reagowania w sytuacjach konfliktowych, w zależności od kontekstu i zachowania drugiej strony.	identyfikuje intencje rozmówcy na podstawie analizy sytuacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera strategię działania do przedstawionego przypadku,	Test teoretyczny
	uzasadnia wybór sposobu reakcji,	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykorzystuje techniki deeskalacji konfliktu na poziomie komunikacji werbalnej i niewerbalnej.	stosuje wybrane strategie w symulacjach lub ćwiczeniach.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje komunikaty obniżające napięcie w rozmowie,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje adekwatne elementy komunikacji niewerbalnej,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	reaguje w sposób deeskalujący w scenkach sytuacyjnych.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje praktyczne narzędzia antymanipulacji w środowisku zawodowym i prywatnym	dobiera narzędzia antymanipulacyjne do sytuacji,	Test teoretyczny
	stosuje techniki obrony przed manipulacją w ćwiczeniach,  wskazuje skuteczne sposoby reagowania na próby manipulacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych  Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik kontroluje własne emocje i stres oraz zarządza reakcjami w sytuacjach trudnych i konfliktowych.	identyfikuje własne reakcje emocjonalne w sytuacjach konfliktowych,	Test teoretyczny
	stosuje techniki regulacji emocji i redukcji stresu,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	prezentuje opanowaną i adekwatną reakcję w symulowanych sytuacjach.	Obserwacja w warunkach symulowanych

## 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

I. Wymogi szczególne -

szkolenie dedykowane jest menedżerom wyższego i średniego szczebla, właścicielom firm, liderom zespołów, kierownikom liniowym, mis

II. Zakres merytoryczny programu:

## Dzień I

1. Źródła i rodzaje stresu (eustres, dystres)
2. Reakcje stresowe
3. Przeciążenie stresowe i stres środowiskowy
4. Gospodarka hormonalna oraz zmiany endokrynologiczne organizmu
5. Zmęczenie decyzyjne
6. Strategie i sposoby niwelowania stresu (fizyczne, społeczne, duchowe)
7. Mechanizmy obronne - negatywne i pozytywne
8. Zmiany w reagowaniu
9. Zarządzanie uwagą w infosferze jako największy stresor w XXI w.

## Dzień II

1. Sposoby radzenia sobie z osobą trudną i dominującą, systemowo wywierającą presję lub manipulację.
2. Praktyczne techniki antymanipulacji
3. Umiejętności radzenia sobie z „brudnymi chwytami” w negocjacjach
4. Zdefiniowanie zjawiska presji i manipulacji oraz intencji i słabych stron przeciwnika,
5. Rozpoznawanie i klasyfikowanie technik wywierania wpływu i reagowania na nie w praktyce
6. Strategie i techniki deeskalacji konfliktu na różnych poziomach komunikacji
7. Kontrola stresu i emocji za pomocą technik oddechowych i mentalnych,
8. Wszechstronna analiza przypadków własnych uczestników – autorskie ćwiczenie.

III. Usługa realizowana w godzinach zegarowych, przerwy nie są wliczane w czas godzin szkoleniowych. Godzina usługi rozwojowej = 60 minut.

IV. Liczba godzin na Uczestnika: praktycznych - 8h, teoretycznych - 7h, walidacja - 60 minut.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 27

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 27</b> Wstęp oraz źródła i rodzaje stresu (eustres, dystres)	PRZEMYSŁAW PAZERA	23-05-2026	09:00	10:00	01:00
<b>2 z 27</b> Reakcje stresowe	PRZEMYSŁAW PAZERA	23-05-2026	10:00	11:00	01:00
<b>3 z 27</b> Przeciążenie stresowe i stres środowiskowy	PRZEMYSŁAW PAZERA	23-05-2026	11:00	12:00	01:00
<b>4 z 27</b> Przerwa	PRZEMYSŁAW PAZERA	23-05-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>5 z 27</b> Gospodarka hormonalna oraz zmiany endokrynologiczne organizmu	PRZEMYSŁAW PAZERA	23-05-2026	12:15	13:00	00:45
<b>6 z 27</b> Zmęczenie decyzyjne	PRZEMYSŁAW PAZERA	23-05-2026	13:00	13:30	00:30
<b>7 z 27</b> Przerwa obiadowa	PRZEMYSŁAW PAZERA	23-05-2026	13:30	14:00	00:30
<b>8 z 27</b> Strategie i sposoby niwelowania stresu (fizyczne, społeczne, duchowe)	PRZEMYSŁAW PAZERA	23-05-2026	14:00	15:00	01:00
<b>9 z 27</b> Mechanizmy obronne - negatywne i pozytywne	PRZEMYSŁAW PAZERA	23-05-2026	15:00	16:00	01:00
<b>10 z 27</b> Przerwa	PRZEMYSŁAW PAZERA	23-05-2026	16:00	16:15	00:15
<b>11 z 27</b> Zmiany w reagowaniu	PRZEMYSŁAW PAZERA	23-05-2026	16:15	17:00	00:45
<b>12 z 27</b> Zarządzanie uwagą w infosferze jako największy stresor w XXI w.	PRZEMYSŁAW PAZERA	23-05-2026	17:00	17:45	00:45
<b>13 z 27</b> Podsumowanie poruszanych treści	PRZEMYSŁAW PAZERA	23-05-2026	17:45	18:00	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>14 z 27</b></p> <p>Przypomnienie treści dnia poprzedniego oraz Sposoby radzenia sobie z osobą trudną i dominującą, systemowo wywierającą presję lub manipulację.</p>	PRZEMYSŁAW PAZERA	24-05-2026	09:00	10:00	01:00
<p><b>15 z 27</b></p> <p>Praktyczne techniki antymanipulacji</p>	PRZEMYSŁAW PAZERA	24-05-2026	10:00	11:00	01:00
<p><b>16 z 27</b></p> <p>Umiejętności radzenia sobie z „brudnymi chwytami” w negocjacjach</p>	PRZEMYSŁAW PAZERA	24-05-2026	11:00	12:00	01:00
<p><b>17 z 27</b> Przerwa</p>	PRZEMYSŁAW PAZERA	24-05-2026	12:00	12:15	00:15
<p><b>18 z 27</b></p> <p>Zdefiniowanie zjawiska presji i manipulacji oraz intencji i słabych stron przeciwnika,</p>	PRZEMYSŁAW PAZERA	24-05-2026	12:15	13:00	00:45
<p><b>19 z 27</b></p> <p>Rozpoznawanie i klasyfikowanie technik wywierania wpływu i reagowania na nie w praktyce</p>	PRZEMYSŁAW PAZERA	24-05-2026	13:00	13:30	00:30
<p><b>20 z 27</b> Przerwa obiadowa</p>	PRZEMYSŁAW PAZERA	24-05-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>21 z 27</b> Strategie i techniki deeskalacji konfliktu na różnych poziomach komunikacji	PRZEMYSŁAW PAZERA	24-05-2026	14:00	15:30	01:30
<b>22 z 27</b> Przerwa	PRZEMYSŁAW PAZERA	24-05-2026	15:30	15:45	00:15
<b>23 z 27</b> Kontrola stresu i emocji za pomocą technik oddechowych i mentalnych,	PRZEMYSŁAW PAZERA	24-05-2026	15:45	16:15	00:30
<b>24 z 27</b> Wszechstronna analiza przypadków własnych uczestników – autorskie ćwiczenie.	PRZEMYSŁAW PAZERA	24-05-2026	16:15	16:45	00:30
<b>25 z 27</b> Walidacja wiedzy uczestników w oparciu o przeprowadzone szkolenie	-	24-05-2026	16:45	17:15	00:30
<b>26 z 27</b> Walidacja wiedzy uczestników w oparciu o przeprowadzone szkolenie	-	24-05-2026	17:15	17:45	00:30
<b>27 z 27</b> Podsumowanie i zakończenie	PRZEMYSŁAW PAZERA	24-05-2026	17:45	18:00	00:15

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 198,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	199,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	162,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### PRZEMYSŁAW PAZERA

Twórca i właściciel platformy szkoleniowej MentalSpecialForces Współautor książki „Supermoce umysłu warte miliardy”, napisanej wspólnie z Brian’em Tracy oraz Michael’em Tracy. Międzynarodowy, akredytowany trener biznesu, mentor & coach Brian Tracy International (Master Class Business Trainer™ oraz Master Class Mentor & Coach™). Certyfikowany trener mentalny, manager z wieloletnim doświadczeniem oraz praktyk biznesu. Wykładowca Szkoły Przywództwa Instytutu Wolności oraz WSB Merito w Chorzowie. Instruktor GROM Group. Pomysłodawca i współtwórca GROM Business Training. Instruktor ochrony ludności i obrony cywilnej. Żołnierz sił zbrojnych RP. Ekspert ds. wojny kognitywnej. Doświadczenie i kwalifikacje zostały zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dot. oferowanej usługi

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują konspekty usługi z miejscem do notowania i długopis.

### Warunki uczestnictwa

- Podczas trwania całego szkolenia obowiązuje podział na grupy robocze (3-4 osoby), które podnoszą poziom wiedzy na podstawie autorskich materiałów drukowanych. Prowadzący udzielają również cyfrowej kopii materiałów.
- Dla jednostek budżetowych finansujących udział w szkoleniu w minimum 70% lub w całości ze środków publicznych stawka podatku V, na podstawie prawa do zwolnienia z VAT usług szkoleniowych z art. 43 ust. 1 ustawy o VAT, w szczególności punkty 26-29
- Frekwencja na zajęciach jest monitorowana i dokumentowana za pomocą listy obecności. Warunkiem zaliczenia szkolenia jest udział w co najmniej 80% czasu jego trwania. Dopuszczalna nieobecność nie może przekroczyć 20% czasu szkolenia i powinna być uzasadniona oraz udokumentowana.

### Informacje dodatkowe

- W przypadku zajęć trwających jednego dnia dłużej niż 4h przewidziana jest przynajmniej jedna przerwa trwająca 15 minut.
- Masz dostęp do konsultacji poszkoleniowych w formie e-mail do 4 tygodni po zrealizowanym szkoleniu.
- Metody interaktywne i aktywizujące prowadzenia usługi:**

- burze mózgów
- praca na "case study"
- symulacje decyzyjne
- dyskusja moderowana

## Adres

ul. Wspólna 2c/2  
05-075 Warszawa  
woj. mazowieckie

sala szkoleniowa dostosowana do osób ze szczególnymi potrzebami / niepełnosprawnych  
parking: przed salą dostępny bez opłat

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Przestronna, w pełni multimedialna przestrzeń szkoleniowa.

## Kontakt



**Przemysław Pazera**

**E-mail** [kontakt@przemekpazera.pl](mailto:kontakt@przemekpazera.pl)

**Telefon** (+48) 721 948 418