



## Szkolenie: Zarządzanie stresem, odporność psychiczna i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

Numer usługi 2026/05/19/161680/3569642

885,60 PLN brutto  
720,00 PLN netto  
110,70 PLN brutto/h  
90,00 PLN netto/h  
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Wsparcie Dotacyjne  
spółka z  
ograniczoną  
odpowiedzialnością

★★★★★ 4,8 / 5

914 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 📄 Zajęcia grupowe
- 🕒 08:00 h
- 📅 21.10.2026 do 22.10.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do pracowników różnych branż, osób aktywnych zawodowo oraz wszystkich, którzy chcą rozwijać swoje kompetencje miękkie, zwiększyć efektywność działania oraz poprawić organizację pracy.

Usługa skierowana m.in. do uczestników programu **Małopolski pociąg do kariery** oraz **Nowy start w Małopolsce z EURESem**.

Usługa skierowana jest również do osób korzystających z **Krajowego Funduszu Szkoleniowego (KFS)**

### Minimalna liczba uczestników

7

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

20-10-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### 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

Usługa przygotowuje uczestników do skutecznego zarządzania stresem w życiu zawodowym i prywatnym, rozwijania odporności psychicznej oraz zapobiegania wypaleniu zawodowemu poprzez wzmacnianie inteligencji emocjonalnej,

poznanie mechanizmów stresu, stosowanie praktycznych technik regulacji emocji i budowanie zdrowego poczucia własnej wartości.

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

| Efekty uczenia się                                                                   | Kryteria weryfikacji                                          | Metoda walidacji                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Definiuje pojęcia związane z inteligencją emocjonalną oraz stresem.                  | definiuje pojęcie inteligencji emocjonalnej                   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                      | rozdziela eustres i dystres                                   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                      | charakteryzuje mechanizmy powstawania stresu                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Charakteryzuje zjawisko wypalenia zawodowego                                         | definiuje wypalenie zawodowe                                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                      | rozdziela objawy wypalenia (emocjonalne, poznawcze, fizyczne) | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                      | identyfikuje czynniki ryzyka w środowisku pracy               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Ocena poziom zagrożenia wypaleniem zawodowym                                         | interpretuje wyniki autodiagnozy poziomu wypalenia            | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                      | ocenia poziom ryzyka wypalenia na podstawie opisu sytuacji    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                      | planuje działania wspierające równowagę praca–życie           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Analizuje wpływ poczucia własnej wartości na funkcjonowanie w sytuacjach stresowych. | charakteryzuje zależność między samooceną a stresem i presją  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                      | identyfikuje ograniczające przekonania                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

## 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 skierowane jest do pracowników różnych branż, osób aktywnych zawodowo oraz wszystkich, którzy chcą rozwijać swoje kompetencje miękkie, zwiększyć efektywność działania oraz poprawić organizację pracy.

Usługa skierowana m.in. do uczestników programu **Małopolski pociąg do kariery** oraz **Nowy start w Małopolsce z EURESem**.

Usługa skierowana jest również do osób korzystających z **Krajowego Funduszu Szkoleniowego (KFS)**

Szkolenie będzie prowadzone w formie wykładu z angażowaniem uczestników w formie pytań, zadań oraz ankiet wykonywanych indywidualnie przez każdego uczestnika.

Na koniec szkolenia zostanie przeprowadzona walidacja w formie testu on line z odpowiedziami generowanymi komputerowo. Test udostępniony zostanie przez osobę prowadzącą usługę - rozdzielność funkcji zostaje zachowana z uwagi na rodzaj testu (test on line z odpowiedziami generowanymi automatycznie).

Możliwość zwolnienia z VAT dla uczestników posiadających dofinansowanie w wysokości minimum 70 % wartości szkolenia na podstawie § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2020 r. poz. 1983)

### PROGRAM

#### 1. Inteligencja emocjonalna i radzenie sobie ze stresem

- Czym jest inteligencja emocjonalna (IE) i jakie ma znaczenie w życiu zawodowym i prywatnym
- Kluczowe kompetencje IE: samoświadomość, samoregulacja, motywacja, empatia, umiejętności społeczne
- Mechanizmy powstawania stresu – reakcje fizjologiczne i psychologiczne
- Identyfikacja własnych reakcji stresowych (mapa stresu uczestnika)
- Style radzenia sobie ze stresem – analiza indywidualnych strategii
- Techniki regulacji emocji w sytuacjach trudnych

#### 2. Profilaktyka wypalenia zawodowego

- Definicja i fazy wypalenia zawodowego
- Objawy wypalenia – emocjonalne, poznawcze i fizyczne
- Czynniki ryzyka w środowisku pracy (organizacyjne i indywidualne)
- Autodiagnoza poziomu wypalenia (kwestionariusz / test)
- Rola równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance)

#### 3. Praktyczne metody optymalizacji poziomu stresu

- Różnica między stresem mobilizującym (eustres) a destrukcyjnym (dystres)
- Identyfikacja stresorów w pracy i życiu codziennym
- Techniki zarządzania stresem

#### 4. Budowanie poczucia własnej wartości jako element redukcji stresu

- Czym jest poczucie własnej wartości i jak wpływa na funkcjonowanie zawodowe
- Związek między samooceną a stresem, presją i niepewnością
- Identyfikacja ograniczających przekonań i schematów myślowych

- Wzmacnianie wewnętrznego dialogu – zmiana narracji o sobie
- Asertywność jako narzędzie budowania poczucia własnej wartości
- Techniki wzmacniania pewności siebie

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

| Przedmiot / temat                                                                                    | Typ aktywności | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 10</b><br>Przywitanie uczestników, rozpoczęcie szkolenia                                      | Zajęcia        | ADRIAN SAJDAK | 21-10-2026            | 16:00               | 16:30               | 00:30         |
| <b>2 z 10</b><br>Inteligencja emocjonalna i radzenie sobie ze stresem (wykład, udostępnianie ekranu) | Zajęcia        | ADRIAN SAJDAK | 21-10-2026            | 16:30               | 18:00               | 01:30         |
| <b>3 z 10</b> -                                                                                      | Przerwa        | -             | 21-10-2026            | 18:00               | 18:15               | 00:15         |
| <b>4 z 10</b><br>Profilaktyka wypalenia zawodowego (wykład, udostępnianie ekranu)                    | Zajęcia        | ADRIAN SAJDAK | 21-10-2026            | 18:15               | 19:45               | 01:30         |
| <b>5 z 10</b> Sesja Q&A                                                                              | Zajęcia        | ADRIAN SAJDAK | 21-10-2026            | 19:45               | 20:00               | 00:15         |
| <b>6 z 10</b><br>Praktyczne metody optymalizacji poziomu stresu (wykład, udostępnianie ekranu)       | Zajęcia        | ADRIAN SAJDAK | 22-10-2026            | 16:00               | 18:00               | 02:00         |
| <b>7 z 10</b> -                                                                                      | Przerwa        | -             | 22-10-2026            | 18:00               | 18:15               | 00:15         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                                     | Typ aktywności | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <span style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px;">8 z 10</span><br>Budowanie poczucia własnej wartości jako element redukcji stresu (wykład, udostępnianie ekranu) | Zajęcia        | ADRIAN SAJDAK | 22-10-2026            | 18:15               | 19:30               | 01:15         |
| <span style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px;">9 z 10</span> Sesja Q&A                                                                                          | Zajęcia        | ADRIAN SAJDAK | 22-10-2026            | 19:30               | 19:45               | 00:15         |
| <span style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px;">10 z 10</span> -                                                                                                 | Walidacja      | ADRIAN SAJDAK | 22-10-2026            | 19:45               | 20:00               | 00:15         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 08:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 07:15         |
| w tym suma godzin walidacji          | 00:15         |
| w tym suma przerw                    | 00:30         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 10:00         |

## 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 | 885,60 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 720,00 PLN |

Koszt osobogodziny brutto 110,70 PLN

---

Koszt osobogodziny netto 90,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin Liczba godzin

---

Liczba godzin zegarowych usługi 08:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### ADRIAN SAJDAK

Założyciel Centrum Edukacji Never Average, marki Never Average oraz firmy consultingowej Wsparcie Dotacyjne. Od 2015 roku prowadzi z sukcesami własne firmy w różnych branżach, rozwijając kompetencje w obszarze marketingu, zarządzania zespołem, sprzedaży i komunikacji. Jako trener działa nieprzerwanie od 2013 roku - ma na koncie przeprowadzonych ponad 4000 godzin szkoleniowych, doradczych i mentoringowych. Posiada wykształcenie oraz doświadczenie pedagogiczne i stale podnosi swoje kwalifikacje w kraju i za granicą. W ciągu ostatnich 5 lat zdobył szereg specjalistycznych kwalifikacji min. z zakresu: zarządzania i pracy z zespołem, budowania strategii marketingowej, komunikacji interpersonalnej, inteligencji emocjonalnej, sprzedaży i obsługi klienta, samoorganizacji i zarządzania czasem, rozwoju osobistego oraz prowadzenia procesów coachingowych i mentoringowych. Od 15 lat rozwija swoje kompetencje i praktykę w obszarze biohackingu – dziedziny łączącej naukę, technologię i świadome zarządzanie ciałem oraz umysłem w celu zwiększenia efektywności, zdrowia i dobrostanu. W swojej pracy szkoleniowej i doradczej integruje tematykę work-life balance, pomagając uczestnikom budować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. Posiada udokumentowane referencje potwierdzające skuteczność prowadzonych szkoleń, m.in. z zakresu komunikacji interpersonalnej, profesjonalnej obsługi klienta, a także zarządzania stresem i emocjami.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Podczas szkolenia będzie udostępniana prezentacja, która zostanie wysłana do Uczestników szkolenia po zakończonym szkoleniu.

### Warunki uczestnictwa

Od uczestników szkolenia nie są wymagane żadne umiejętności ani doświadczenie. Wymagane są jedynie podstawowe umiejętności komunikacyjne i obsługi komputera.

## Informacje dodatkowe

Usługa prowadzona z użyciem metod aktywizujących uczestników.

Przed zgłoszeniem na usługę prosimy o kontakt celem potwierdzenia dostępności wolnych miejsc / gwarancji terminu.

**Zawarto umowę z WUP Kraków na rozliczanie Usług z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem”**

Możliwość zwolnienia z VAT dla uczestników posiadających dofinansowanie w wysokości minimum 70 % wartości szkolenia na podstawie § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2020 r. poz. 1983)

## Warunki techniczne

### MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

- Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy); - 2GB pamięci RAM

(zalecane 4GB)

- System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja) - Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)

- Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości

HD) - kamera, mikrofon oraz głośniki lub słuchawki - wbudowane lub zewnętrzne

Aplikacja ZOOM jest kompatybilna ze wszystkimi urządzeniami stacjonarnymi oraz

mobilnymi (tj. laptop, tablet, telefon komórkowy)

Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom drogą mailową najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia. Dane dostępne do usługi zostaną opublikowane w karcie usługi nie później niż w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

### Pomoc techniczna w trakcie szkolenia pod numerem telefonu 666660364

Szkolenie będzie rejestrowane/ nagrywane w celu umożliwienia monitoringu i kontroli przez instytucję nadzorującą realizację usług z dofinansowaniem.

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie swojego wizerunku w wyżej wymienionych celach.

## Kontakt



**PAULINA MLICZEK**

**E-mail** p.mliczek@wsparciedotacyjne.org.pl

**Telefon** (+48) 666 660 364