



SNK Szkolenia

Językowe i

Biznesowe

Katarzyna

Ludzińska

★★★★★ 4,5 / 5

1 359 ocen

Oswoić stres - 6 godzin

Numer usługi 2026/08/12/8389/3742797

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 zdalna w czasie rzeczywistym

👥 Zajęcia grupowe

🕒 05:30 h

📅 05.10.2026 do 05.10.2026

1 678,95 PLN brutto

1 365,00 PLN netto

305,26 PLN brutto/h

248,18 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	30-09-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zminimalizowanie negatywnego wpływu stresu na życie uczestników szkoleń.	- 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: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Oswoić stres	Zajęcia	KATARZYNA LUDZIŃSKA	05-10-2026	08:00	08:45	00:45
2 z 9 Oswoić stres	Zajęcia	KATARZYNA LUDZIŃSKA	05-10-2026	08:45	09:30	00:45
3 z 9 -	Przerwa	-	05-10-2026	09:30	09:45	00:15
4 z 9 Oswoić stres	Zajęcia	KATARZYNA LUDZIŃSKA	05-10-2026	09:45	10:30	00:45
5 z 9 Oswoić stres	Zajęcia	KATARZYNA LUDZIŃSKA	05-10-2026	10:30	11:15	00:45
6 z 9 -	Przerwa	-	05-10-2026	11:15	11:45	00:30
7 z 9 Oswoić stres	Zajęcia	KATARZYNA LUDZIŃSKA	05-10-2026	11:45	12:30	00:45
8 z 9 -	Przerwa	-	05-10-2026	12:30	12:45	00:15
9 z 9 -	Walidacja	-	05-10-2026	12:45	13:30	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	05:30
w tym suma godzin zajęć	03:45
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	06:00

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 678,95 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 365,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	305,26 PLN
Koszt osobogodziny netto	248,18 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	05:30

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®. Szkoliła 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 osiąganie 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 8:00-13:30. 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 udostępniane między innymi 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