



Techniki relaksacyjne i radzenie sobie ze stresem w pracy - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2025/03/13/180138/2619624

2 400,00 PLN brutto

2 400,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

HC SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



📍 Kołobrzeg / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 27.06.2025 do 28.06.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	1. Pracownicy biurowi i korporacyjni 2. Menedżerowie i liderzy zespołów 3. Osoby pracujące pod presją czasu 4. Specjaliści z branż wysokiego ryzyka (np. medycyna, IT, finanse) 5. Osoby odczuwające chroniczny stres zawodowy
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	26-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w skuteczne techniki radzenia sobie ze stresem i budowania odporności psychicznej w środowisku pracy. Uczestnicy nauczą się, jak rozpoznawać objawy stresu, eliminować jego negatywne

skutki oraz stosować praktyczne metody relaksacyjne, które poprawią ich komfort psychiczny, koncentrację i efektywność zawodową.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy stresu oraz jego psychofizjologiczne aspekty	Prawidłowo opisuje wpływ stresu na organizm i psychikę.	Test teoretyczny
Rozróżnia krótkoterminowy i długoterminowy stres oraz ich skutki.	Wskazuje różnice między obiema formami stresu, uzasadniając ich wpływ na zdrowie.	Test teoretyczny
Monitoruje poziom własnego napięcia psychofizycznego w pracy.	Wskazuje sposoby samoobserwacji i rozpoznawania objawów stresu.	Test teoretyczny
Projektuje własną „mapę antystresową” dostosowaną do indywidualnych potrzeb.	Określa kluczowe działania wspierające równowagę psychiczną.	Test teoretyczny
Nadzoruje własne nawyki związane z zarządzaniem stresem.	Wskazuje konkretne zachowania sprzyjające budowaniu odporności psychicznej.	Test teoretyczny
Kontroluje reakcje emocjonalne w trudnych sytuacjach zawodowych.	Opisuje mechanizmy autoregulacji emocji w stresujących momentach.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

Program

Dzień 1 – Mechanizmy stresu i techniki jego redukcji

- Czym jest stres? Psychofizjologiczne aspekty stresu
- Krótkoterminowy vs. długoterminowy stres – skutki dla organizmu i psychiki
- Identyfikacja indywidualnych źródeł stresu w pracy
- Strategie szybkiego obniżania napięcia w miejscu pracy
- Techniki oddechowe i ich wpływ na układ nerwowy
- Praktyka mindfulness i uważności w codziennej pracy
- Budowanie nawyków wspierających równowagę psychiczną

Dzień 2 – Techniki relaksacyjne i profilaktyka stresu

- Ćwiczenia relaksacyjne – od progresywnej relaksacji mięśni po wizualizację
- Autoregulacja emocji – jak zachować spokój w trudnych sytuacjach
- Ergonomia pracy a redukcja stresu – znaczenie postawy, światła i otoczenia
- Jak poprawić jakość snu i regeneracji przy intensywnej pracy
- Tworzenie własnej „mapy antystresowej” – planowanie działań wspierających
- Ruch jako antidotum na stres – ćwiczenia fizyczne w mikroprzerwach
- Podsumowanie szkolenia i indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych, czyli 1 godzina szkolenia równa się 45 minut.

W ciągu dnia zostały uwzględnione 2 przerwy po 30 minut które nie są wliczane do czasu trwania usługi.

Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia realizowane są metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Czym jest stres? Psychofizjologiczne aspekty stresu	Dominik Hamera	27-06-2025	08:00	08:30	00:30
2 z 19 Krótkoterminowy vs. długoterminowy stres – skutki dla organizmu i psychiki	Dominik Hamera	27-06-2025	08:30	09:30	01:00
3 z 19 Identyfikacja indywidualnych źródeł stresu w pracy	Dominik Hamera	27-06-2025	09:30	10:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 19 Przerwa	Dominik Hamera	27-06-2025	10:30	11:00	00:30
5 z 19 Strategie szybkiego obniżania napięcia w miejscu pracy	Dominik Hamera	27-06-2025	11:00	12:00	01:00
6 z 19 Techniki oddechowe i ich wpływ na układ nerwowy	Dominik Hamera	27-06-2025	12:00	13:00	01:00
7 z 19 Przerwa	Dominik Hamera	27-06-2025	13:00	13:30	00:30
8 z 19 Praktyka mindfulness i uważności w codziennej pracy	Dominik Hamera	27-06-2025	13:30	14:00	00:30
9 z 19 Budowanie nawyków wspierających równowagę psychiczną	Dominik Hamera	27-06-2025	14:00	15:00	01:00
10 z 19 Ćwiczenia relaksacyjne – od progresywnej relaksacji mięśni po wizualizację	Dominik Hamera	28-06-2025	08:00	08:30	00:30
11 z 19 Autoregulacja emocji – jak zachować spokój w trudnych sytuacjach	Dominik Hamera	28-06-2025	08:30	09:30	01:00
12 z 19 Ergonomia pracy a redukcja stresu – znaczenie postawy, światła i otoczenia	Dominik Hamera	28-06-2025	09:30	10:30	01:00
13 z 19 Przerwa	Dominik Hamera	28-06-2025	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 19 Jak poprawić jakość snu i regeneracji przy intensywnej pracy	Dominik Hamera	28-06-2025	11:00	12:00	01:00
15 z 19 Tworzenie własnej „mapy antystresowej” – planowanie działań wspierających	Dominik Hamera	28-06-2025	12:00	13:00	01:00
16 z 19 Przerwa	Dominik Hamera	28-06-2025	13:00	13:30	00:30
17 z 19 Ruch jako antidotum na stres – ćwiczenia fizyczne w mikroprzerwach	Dominik Hamera	28-06-2025	13:30	14:00	00:30
18 z 19 Podsumowanie	Dominik Hamera	28-06-2025	14:00	14:30	00:30
19 z 19 Test teoretyczny - walidacja	-	28-06-2025	14:30	15:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dominik Hamera

Jestem doświadczonym szkoleniowcem i doradcą biznesowym z 10-letnim stażem, specjalizującym się w pozyskiwaniu funduszy (ponad 200 mln zł dla klientów) oraz kompleksowym wsparciu w zarządzaniu, motywacji i optymalizacji procesów organizacyjnych. Absolwent AWF Warszawa (kierunek: Wychowanie Fizyczne, specjalność: Menedżer), łączę wiedzę akademicką z praktyką biznesową, prowadząc szkolenia z zakresu tworzenia dokumentów unijnych, automotywacji, radzenia sobie ze stresem oraz skutecznego zarządzania dla właścicieli firm, kadry kierowniczej i sektora MŚP. Z ponad 2000 godzin szkoleń i 3000 przeszkolonych osób, oferuję spersonalizowane rozwiązania, które przekładają się na mierzalne sukcesy – od pozyskania finansowania po wzrost efektywności zespołów. Moja misja? Przekazywać wiedzę, która napędza rozwój zarówno firm, jak i ich zespołów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Skrypt szkoleniowy
2. Prezentacja multimedialna
3. Nagrania audio z ćwiczeniami relaksacyjnymi
4. Przewodnik po technikach oddechowych
5. Arkusz samooceny poziomu stresu
6. Lista rekomendowanych aplikacji do medytacji i relaksacji
7. Notatnik i długopis

Adres

ul. ppor. Edmunda Łopuskiego 52

78-100 Kołobrzeg

woj. zachodniopomorskie

Budynek Intermedical

W przypadku problemów z dojazdem prosimy o kontakt telefoniczny: 534862880

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jakub Mencfeld

E-mail jakubhg40@gmail.com

Telefon (+48) 661 336 370