

COACHWISE
SPÓŁKA AKCYJNA**ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI**

Numer usługi 2025/04/03/10697/2668931

📍 Warszawa / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 24.04.2025 do 09.05.2025

2 337,00 PLN brutto

1 900,00 PLN netto

166,93 PLN brutto/h

135,71 PLN netto/h

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	<ul style="list-style-type: none">warsztat otwarty, dostępny dla wszystkich zainteresowanych
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	21-04-2025
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	14
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem jest wyposażenie uczestnika w techniki świadomego odczytywania przyczyn doświadczanego stresu, rozpoznawania jego sygnałów i przebiegu reakcji stresowej, aby świadomie na nią reagować lub zapobiegać.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje narzędzia i techniki zarządzania stresem i negatywnymi emocjami	Znajomość narzędzi i technik zarządzania stresem i negatywnymi emocjami	Debata swobodna
Uczestnik definiuje techniki konstruktywnego radzenia sobie z gniewem	znajomość technik radzenia sobie z gniewem	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje swoje mocne strony i ograniczenia w sytuacjach stresowych	znajomość mocnych stron i ograniczeń w sytuacjach stresowych	Debata swobodna

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

STRUKTURA PROGRAMU:

- główny warsztat szkoleniowy - 2 dni stacjonarnych warsztatów szkoleniowych (2 x 8 godz.)
- 1 warsztat uzupełniający online (60 minut)
- Monitorowana praktyka - praca w parach z innymi uczestnikami szkolenia – możliwość praktycznego zastosowania nabytej wiedzy i umiejętności oraz omówienia doświadczeń i otrzymania wskazówek rozwojowych od trenera.

Program prowadzony jest przez 2 trenerów CoachWise™ w grupach do 12 osób.

ZAKRES MERYTORYCZNY:

Część 1 – JA w stresie

- Stres – czym jest reakcja stresowa, stresor, model stresu wg Lazarusa. Fazy stresu, ewolucyjna funkcja.
- Ćwiczenie „kajzerka poznawczo – behawioralna” – model radzenia sobie w stresie, nauka działa zgodnie z modelem.

- Praktyczne narzędzia wspierające radzenie sobie ze stresem – mindfulness, praca z ciałem.
- Zarządzanie emocjami oraz praca nad myślami automatycznymi.
- Moje mocne strony – budowanie świadomości mocnych stron i obszarów do rozwoju, praca w modelu PIES.
- Różnorodność reakcji stresowych – jak z nich korzystać, aby lepiej zarządzać stresem i emocjami (ćwiczenie).

Część 2 – JA i inni w stresie

- Stres a aktywne działanie – zmniejszanie napięcia podczas stresu.
- Style radzenia sobie ze stresem.
- Metoda stopniowania gniewu.
- Asertywna odmowa – narzędzie do stawiania granic w relacjach z innymi.
- Podsumowanie omawianych metod i technik radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami.

Walidacja usługi:

Efekty kształcenia są weryfikowane na bieżąco po ćwiczeniach (główny moduł szkoleniowy) oraz podczas warsztatu uzupełniającego w trakcie trwania programu poprzez pytania i odpowiedzi (dialog prowadzącego z uczestnikiem o jego doświadczeniach z praktyki własnej)

Warunki Techniczne:

- Warsztaty uzupełniające zostaną przeprowadzone z wykorzystaniem platformy ZOOM. Nie wymaga ona posiadania konta. Uczestnik przechodzi bezpośrednio na spotkanie poprzez kliknięcie linka, który zostanie wysłany przed szkoleniem. Uczestnik otrzyma również instrukcję instalacji i uruchomienia ZOOM.
- Zalecamy wcześniejsze przetestowanie działania mikrofonu oraz kamery.
- Warunkiem udziału w szkoleniu jest dostęp do internetu i sprzętu ze sprawnym mikrofonem i kamerą (komputer, tablet, smartfon) obsługujące popularne przeglądarki internetowe (Microsoft Edge, Google Chrome, Opera)
- Rekomendujemy używanie stałego łącza internetowego (podłączenie kablowe zamiast WIFI).

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 3 I dzień szkolenia stacjonarnego	Joanna Kuźma	24-04-2025	09:00	17:00	08:00	Tak
2 z 3 II dzień szkolenia stacjonarnego	Renata Grelewicz	25-04-2025	09:00	17:00	08:00	Tak
3 z 3 Warsztat uzupełniający zdalny prezentacja, rozmowa, ćwiczenia	Renata Grelewicz	07-05-2025	09:00	10:00	01:00	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 337,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	166,93 PLN
Koszt osobogodziny netto	135,71 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Joanna Kuźma

Trener, Psycholog, Koordynator ds. Projektów Rozwojowych
Absolwentka studiów psychologicznych ze specjalnością Wspierania Rozwoju i Kształcenia. W CoachWise pracuje, jako Koordynator ds. Projektów Rozwojowych oraz trener. Na co dzień konstruuje, realizuje i monitoruje programy rozwojowe w ścisłej współpracy z Klientami Korporacyjnymi. Jest w trakcie Szkoły Warsztatu i Treningu Psychologicznego w Ośrodku Intra oraz ukończyła program MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

Specjalizuje się w tematyce stresu, zarządzania emocjami i elementach treningu asertywności.



2 z 2

Renata Grelewicz

Coach ICF PCC / Trener Biznesu
Profil zawodowy:

Coach, trener biznesu z kilkunastoletnią praktyką menedżerską oraz zapleczem psychologicznym. Posiada ponad 10 lat doświadczenia kierowniczego w branży finansowej i informatycznej, gdzie odpowiadała za kreowanie i realizację polityki personalnej. Tworzyła i wdrażała od podstaw procesy HR i administracji personalnej. Zainicjowała i zaimplementowała model zarządzania przez cele dla kadry zarządzającej (MBO) w powiązaniu z systemem motywacyjnym. Budowała programy rozwojowe dla talentów, kadry menedżerskiej wyższego i średniego szczebla opartych na wskaźnikach biznesowych.

Jest autorką licznych inicjatyw i programów wspierających budowę kultury organizacyjnej i zarządzania zmianą. Kilkakrotnie uzyskała tytuł Inwestora w Kapitał Ludzki, Solidnego Pracodawcy, Firmy Fair Play.

Wspiera menedżerów w rozwijaniu autentycznego przywództwa, w tym budowania i motywowania zespołu, delegowania zadań, komunikacji i udzielania informacji rozwojowej. Prowadzi również procesy rozwojowe w obszarze zarządzania karierą, zarządzania zmianą oraz wypalenia zawodowego. Prywatnie miłośniczka gór i zdobywczyńi himalajskich baz, m.in.: Annapurny (4 350m) i Mt. Everest (5 350m), wulkanów w Ameryce Południowej: El Plomo (5 424 m), San Jose (5 856m).

Obszary specjalizacji:

Przywództwo osobiste i zawodowe
Kompetencje menedżerskie
Rozwój talentów
Zarządzanie zmianą
Zarządzanie własną efektywnością
Rozwój inteligencji emocjonalnej
Work – life balance
Kierowa

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników szkolenia:

- Handout-y formie papierowej, prezentacja po szkoleniu
 - Dodatkowe materiały, przekazywane przez trenerów w trakcie trwania programu, są przesyłane mailowo i udostępnione w formie elektronicznej w dedykowanym folderze na dysku google, do którego uczestnicy otrzymują dostęp(link) wraz z informacjami organizacyjnymi.
 - Wykaz literatury

Certyfikat i zaświadczenie ukończenia programu uczestnicy szkolenia otrzymują w formie elektronicznej w ciągu tygodnia od daty zakończenia ostatniego warsztatu uzupełniającego.

Informacje dodatkowe

<https://www.coachwise.org/szkolenia/zarządzanie-stresem-i-emocjami>

Warsztat uzupełniający odbywa się na platformie zoom pod jednym aktywnym linkiem, który udostępniany jest uczestnikom przed terminem rozpoczęcia szkolenia. Link nie traci ważności przez cały okres trwania szkolenia.

W harmonogramie zostały ujęte przerwy, które łącznie wynoszą 180 minut, stąd różnica między ilością godzin usługi (14h) a harmonogramem (17h).

Warunki techniczne

- Część zdalna szkolenia przeprowadzona z wykorzystaniem platformy ZOOM. Nie wymaga ona posiadania konta. Uczestnik przechodzi bezpośrednio na spotkanie poprzez kliknięcie linka, który zostanie wysłany przed szkoleniem. Link jest aktywny przez cały okres trwania szkolenia i obowiązuje jeden na wszystkie warsztaty uzupełniające zdalne. Uczestnik otrzyma również instrukcję instalacji i uruchomienia ZOOM.
- Zalecamy wcześniejsze przetestowanie działania mikrofonu oraz kamery.
- Warunkiem udziału w szkoleniu jest dostęp do internetu i sprzętu ze sprawnym mikrofonem i kamerą (komputer, tablet, smartfon) obsługujące popularne przeglądarki internetowe (Microsoft Edge, Google Chrome, Opera)
- Rekomendujemy używanie stałego łącza internetowego (podłączenie kablowe zamiast WIFI).
- Podczas szkolenia mogą być wykorzystywane cyfrowe tablice, które są ogólnodostępne - Jamboard lub Miro. Zalecamy sprawdzenie przed szkoleniem czy mają Państwo dostęp do Jamboarda bowiem niektórzy komputery służbowe mogą mieć zablokowany dostęp do tego narzędzia. Jeśli nie będą mieli Państwo dostępu do Jamboarda zalecamy skorzystanie z innego komputera lub/i kontakt z organizatorem przed rozpoczęciem szkolenia.

Adres

ul. Grzybowska 56
00-844 Warszawa
woj. mazowieckie

Stacjonarna część szkolenia odbędzie się w Warszawie przy ul. Grzybowskiej 56. Sala jest klimatyzowana, z dostępem do światła dziennego, otwarta przestrzeń nieograniczona filarami. Wyposażona w rzutnik, niezbędne sprzęty do odbycia szkolenia. Dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Zdalna część szkolenia zostanie przeprowadzona z wykorzystaniem platformy ZOOM. Nie wymaga ona posiadania konta. Uczestnik przechodzi bezpośrednio na spotkanie poprzez kliknięcie w link wysłany przed szkoleniem przez organizatora. Uczestnik otrzyma instrukcję instalacji i uruchomienia ZOOM. Rekomendowane przeglądarki internetowe: Google Chrome, Microsoft Edge, Opera Browser. Można połączyć się również przy wykorzystaniu smartfona lub tabletu, które obsługują rekomendowane przeglądarki internetowe. Zalecamy korzystanie ze stałego stabilnego łącza internetowego zamiast WIFI.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Lucyna Biardzka

E-mail l.biardzka@coachwise.org

Telefon (+48) 605 836 084