

# CERTYFIKAT

Zaświadcza się, że

**Pan Adam Nowak**

ukończył z wynikiem pozytywnym szkolenie  
“Zarządzanie stresem w środowisku pracy”

dr Jarosław Hermaszewski

Rektor PANS w Głogowie

Szkolenie w wymiarze 30 godzin dydaktycznych,  
obejmowało następujący program:

- Mechanizm stresu: fizjologiczne i psychologiczne reakcje na stres
- Mindset (sposób myślenia, nastawienie, postawa) a radzenie sobie ze stresem
- Lider jako twórca zespołowego nastawienia
- Model 4C odporności psychicznej - narzędzia rozwoju odporności psychicznej
- Zdrowy styl życia. Zarządzanie zasobami energetycznymi
- Tworzenie wspierającego środowiska pracy

**Głogów, 31 stycznia 2025 r.**