



TALLENTO S.C.



## Kurs kształcący trenerów dobrostanu i odporności psychicznej

Numer usługi 2024/04/02/120192/2110997

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 51 h

📅 14.09.2024 do 26.10.2024

6 500,00 PLN brutto

6 500,00 PLN netto

127,45 PLN brutto/h

127,45 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Osoby legitymujące się wykształceniem trenerskim (popartym certyfikatem).
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	06-09-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	51
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

"Kurs kształcący trenerów dobrostanu i odporności psychicznej" wyposaża uczestnika w zestaw narzędzi i wiedzy z zakresu neuronauk. Przygotowuje go do pracy w zawodzie trenera dobrostanu i odporności psychicznej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wiedza - uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- charakteryzuje</li> <li>- wymienia,</li> <li>- zna podstawy neurofizjologii i neuroanatomii układu nerwowego człowieka,</li> <li>- zna koncepcje i modele dotyczące dobrostanu,</li> <li>- charakteryzuje ontogenezę człowieka rolę matryc rozwojowych w życiu jednostki</li> <li>- definiuje składowe odporności psychicznej</li> <li>- zna koncepcję teorii poliwalgalnej w budowaniu neurobiologicznego poczucia bezpieczeństwa,</li> <li>- rozumie koncepcję nawyku i model budowy nowego wzorca neuronalnego.</li> </ul>	<p>Uczestnik podczas prezentacji indywidualnie przygotowanej etykiety wykazuje się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wiedzą na temat struktury i funkcji układu nerwowego człowieka poprzez identyfikację kluczowych struktur i ich funkcji,</li> <li>- znajomością kluczowych koncepcji i modeli dotyczących dobrostanu oraz składowych odporności psychicznej,</li> <li>- definiowaniem składowych odporności psychicznej,</li> <li>- znajomością koncepcji teorii poliwalgalnej w budowaniu neurobiologicznego bezpieczeństwa.</li> </ul>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Umiejętności - uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykorzystuje model MBD,</li> <li>- projektuje usprawnienia dobrostanowe,</li> <li>- korzysta z narzędzi diagnostycznych,</li> <li>- pracuje zgodnie z metodologią pracy trenera dobrostanu,</li> <li>- buduje program i scenariusz własnego szkolenia.</li> </ul>	<p>Uczestnik podczas prezentacji indywidualnie przygotowanej etykiety:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykorzystuje model MBD,</li> <li>- projektuje usprawnienia dobrostanowe,</li> <li>- poprawnie korzysta z narzędzi diagnostycznych,</li> <li>- pracuje zgodnie z metodologią trenera dobrostanu,</li> <li>- poprawnie buduje program i scenariusz szkolenia.</li> </ul>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Kompetencje społeczne - uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poprzez zrozumienie roli feedbacku i cyklu życia zespołu w budowaniu dobrostanu, nabywa kompetencje współpracy, komunikacji i pracy zespołowej,</li> <li>- promuje zdrowie psychiczne w środowisku pracy,</li> <li>- wykorzystuje badania diagnostyczne w szacowaniu zasobów odporności psychicznej i rezyliencji,</li> <li>- dzięki znajomości narzędzi diagnostycznych lepiej rozumie otoczenie i łatwiej z nim współpracuje,</li> <li>- pracuje z grupą bezpiecznie i zgodnie z zasadami higieny pracy trenera dobrostanu.</li> </ul>	<p>Uczestnik podczas prezentacji indywidualnie przygotowanej etykiety oraz w trakcie kształcenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykorzystuje badania diagnostyczne,</li> <li>- promuje zdrowie psychiczne,</li> <li>- komunikuje się zgodnie z zasadami feedbacku i cyklu życia zespołu w budowaniu dobrostanu,</li> <li>- we współpracy zachowuje zasady higieny pracy trenera dobrostanu.</li> </ul>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

tak

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

tak

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

tak

## Program

Zajęcia prowadzone są w godzinach dydaktycznych - po 45 min i według tych obliczeń został przygotowany harmonogram.

Master Mind - godzinne spotkania prowadzone są przez walidatora w celu oceny postępów i wzrostu umiejętności uczestników szkolenia.

### Moduł I: Dobrostan

Podstawy neurofizjologii i neuroanatomii układu nerwowego człowieka. Rola neuroplastyczności w nabywaniu i kształceniu nowych umiejętności.

Koncepcja i modele dobrostanu wg M. Seligmana, wg J. Czapskiego.

Ontogeneza człowieka i rola matryc rozwojowych w życiu jednostki, w oparciu o dostępną wiedzę socjologiczną.

Autorski model budowy dobrostanu jednostki MBD - zestaw narzędzi.

Promocja zdrowia psychicznego w środowisku pracy. Rola feedbacku i cykl życia zespołu w budowanie dobrostanu.

Projektowanie usprawnień dobrostanowych.

### Moduł II: Odporność psychiczna

Zjawisko, definicje i składowe odporności psychicznej.

Koncepcja teorii poliwalgalnej w budowaniu neurobiologicznego poczucia bezpieczeństwa.

Koncepcja nawyku i model budowy nowego wzorca neuronalnego.

### Moduł III: Narzędzia diagnostyczne

TOP 360 - charakterystyka narzędzia i analiza raportu – licencja.

Viacharacter 24 - siły sygnaturowe - wykorzystanie narzędzia.

Lumina Learning - narzędzie badania potencjału i możliwość wykorzystania budowaniu dobrostanu i odporności psychicznej.

### Moduł IV: Metodologia pracy

Metodologia pracy trenera dobrostanu.

Bezpiecznie doświadczenia uczestnika.

Dobrostanowe praktyki szkoleń stacjonarnych i zdalnych. Higiena pracy trenera dobrostanu.

Budowanie programu i scenariusza własnego szkolenia.

Moduł V: Etiudy trenerskie

Zaliczenie: przygotowanie etiud indywidualnych, ich prezentacja i feedback.

Master Mind (3 x 1h)

Godzinne spotkania podsumowujące, odbywające się w tygodniu po weekendowym zjeździe.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 26

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 26</b> Koncepcja i modele dobrostanu wg M. Seligmana, wg J. Czapskiego - rozmowa na żywo, ćwiczenia, chat	Marzena Grochowska	14-09-2024	09:00	11:15	02:15
<b>2 z 26</b> Podstawy neurofizjologii i neuroanatomii układu nerwowego człowieka. Rola neuroplastyczności w nabywaniu i kształceniu nowych umiejętności - wykład i dyskusja	Wojciech Glac	14-09-2024	11:15	15:00	03:45
<b>3 z 26</b> Przerwa	Marzena Grochowska	14-09-2024	12:45	13:30	00:45
<b>4 z 26</b> Ontogeneza człowieka i rola matryc rozwojowych w życiu jednostki, w oparciu o dostępną wiedzę socjologiczną - mini wykład	Marzena Grochowska	15-09-2024	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>5 z 26</b> Autorski model budowy dobrostanu jednostki MBD - zestaw narzędzi - ćwiczenia w pokojach, case study	Marzena Grochowska	15-09-2024	09:45	11:15	01:30
<b>6 z 26</b> Przerwa	Marzena Grochowska	15-09-2024	11:15	12:00	00:45
<b>7 z 26</b> Promocja zdrowia psychicznego w środowisku pracy. Rola feedbacku i cykl życia zespołu w budowanie dobrostanu - praca w grupach, dyskusja	Marzena Grochowska	15-09-2024	12:00	13:30	01:30
<b>8 z 26</b> Projektowanie usprawnień dobrostanowych - praca w pokojach, praca według arkusza zadań	Marzena Grochowska	15-09-2024	13:30	15:00	01:30
<b>9 z 26</b> Master Mind - dyskusja grupowa	-	20-09-2024	19:00	19:45	00:45
<b>10 z 26</b> Zjawisko, definicje i składowe odporności psychicznej - mini wykład, współdzielenie ekranu, ćwiczenia, chat	Ewa Załupska	28-09-2024	09:00	11:15	02:15
<b>11 z 26</b> Przerwa	Ewa Załupska	28-09-2024	11:15	12:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>12 z 26</b> Koncepcja teorii poliwalnej w budowaniu neurobiologicznego poczucia bezpieczeństwa - dyskusja, mini wykład, dyskusja grupowa	Ewa Załupska	28-09-2024	12:00	14:15	02:15
<b>13 z 26</b> Koncepcja nawyku i model budowy nowego wzorca neuronalnego - mini wykład	Ewa Załupska	28-09-2024	14:15	15:00	00:45
<b>14 z 26</b> TOP 360 - charakterystyka narzędzia i analiza raportu – licencja - rozmowa na żywo, dyskusja, praca z narzędziem	Marzena Grochowska	29-09-2024	09:00	12:00	03:00
<b>15 z 26</b> Przerwa	Marzena Grochowska	29-09-2024	12:00	12:45	00:45
<b>16 z 26</b> TOP 360 - charakterystyka narzędzia i analiza raportu – licencja - rozmowa na żywo, dyskusja, praca z narzędziem	Marzena Grochowska	29-09-2024	12:45	15:00	02:15
<b>17 z 26</b> Master Mind - dyskusja grupowa	-	04-10-2024	19:00	19:45	00:45
<b>18 z 26</b> Viacharacter 24 - siły sygnaturowe - wykorzystanie narzędzia - rozmowa na żywo, dyskusja, praca z narzędziem	Ewa Olszak-Dyk	12-10-2024	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 26 Przerwa	Ewa Olszak-Dyk	12-10-2024	12:00	12:45	00:45
20 z 26 Lumina Learning - narzędzie badania potencjału i możliwość wykorzystania budowaniu dobrostanu i odporności psychicznej - rozmowa na żywo, dyskusja, praca z narzędziem	Ewa Załupska	12-10-2024	12:45	15:00	02:15
21 z 26 Metodologia pracy trenera dobrostanu. Bezpiecznie doświadczenia uczestnika - mini wykład, ćwiczenia	Ewa Załupska	13-10-2024	09:00	10:30	01:30
22 z 26 Dobrostanowe praktyki szkoleń stacjonarnych i zdalnych. Higiena pracy trenera dobrostanu - przegląd dobrych praktyk, praca w pokojach	Ewa Olszak-Dyk	13-10-2024	10:30	12:00	01:30
23 z 26 Przerwa	Ewa Olszak-Dyk	13-10-2024	12:00	12:45	00:45
24 z 26 Budowanie programu i scenariusza własnego szkolenia - praca z arkuszem zadań, praca w grupach	Ewa Załupska	13-10-2024	12:45	15:00	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>25 z 26</b> Master Mind - dyskusja grupowa	-	18-10-2024	19:00	19:45	00:45
<b>26 z 26</b> Zaliczenie: przygotowanie etiud indywidualnych, ich prezentacja i feedback - prezentacje indywidualne, test ustny, rozmowa na żywo	Ewa Olszak-Dyk	26-10-2024	09:00	13:30	04:30

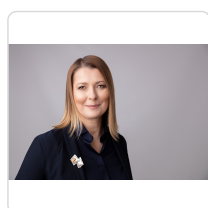
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	127,45 PLN
Koszt osobogodziny netto	127,45 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



**1 z 4**

### Marzena Grochowska

Certyfikowany trener biznesu,  
Akredytowany trener odporności psychicznej MTÓ48  
Facylitator DISC  
Life & business coach.  
Superwizor trenerski PTWP  
PCD- NMC, akredytacja IIC &M  
właściciel marki Neurony do Roboty



Absolwentka:

- Akademii Trenerów Biznesu w Katowicach - trener
- Noble Manhattan Coaching Polska - Coach;
- Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku - Zarządzanie zasobami ludzkimi
- Gdańskiej Wyższej Szkoły Humanistycznej - BHP
- Absolwentka Akademii Medycznej w Bydgoszczy, - Pielęgniarstwo

Od 2019 roku przeprowadziła ponad 500 szkoleń z tematyki zdrowego mózgu, zarządzania dobrostanem, treningu rezyliencji i odporności psychicznej w takich miejscach jak: domy seniorów, kluby przedsiębiorców w województwie pomorskim, firmy w przemyśle ciężkim oraz korporacje IT. Regularnie wykłada na Wyższej Szkole Administracji i Biznesu w Gdyni z tematyki budowania dobrostanu, występuje na licznych konferencjach reprezentując Europejski Instytut Brainologii, uruchomiła kurs online Happy Brain, który zakończył właśnie swoją 8 edycję.



2 z 4

## Ewa Załupska

Trener, Coach, Konsultant, Wiceprezes Europejskiego Instytutu Brainologii, właścicielka marki KROK. Certyfikowany praktyk Lumina Learning. Diagnosta testu odporności psychicznej Fundacji Kamińskiego oraz Trener Diagnostów Odporności Psychicznej. Specjalizuje się w szkoleniach, coachingu, konsultacjach i mentoringu dla osób zatrudnionych na stanowiskach kierowniczych, liderów zespołów.

Projektuje programy rozwojowe dostosowane do potrzeb indywidualnych uczestników szkoleń oraz całych firm, z takich zakresów, jak rozwój kompetencji biznesowych i zarządzania, m.in. budowanie zespołu, komunikacja, wystąpienia publiczne, motywowanie, rozwiązywanie konfliktów, przywództwo, zarządzanie projektami, zarządzanie finansami w przedsiębiorstwie i projekcie, usprawnianie organizacji i procesów wewnątrz niej. Dostrzega potencjał ludzi i organizacji i potrafi go rozwijać.

Od 2019 roku ma w swoim portfolio warsztaty dla ponad 5000 uczestników. Przeprowadziła ponad 300 godzin szkoleń z tematyki: budowania zdrowych zespołów, treningu odporności psychicznej, komunikacji interpersonalnej, train the trainers. Przeprowadziła 5 semestrów zajęć z zarządzania kadrami, rozwoju kadry kierowniczej na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu, przeprowadziła 300 sesji mentoringowych z osobami na stanowiskach kierowniczych.



3 z 4

## Ewa Olszak-Dyk

Absolwentka socjologii Uniwersytetu Wrocławskiego oraz zarządzania Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, na tej uczelni otworzyła również przewod doktorski z obszaru zarządzania zasobami ludzkimi. Certyfikowany Trener Szkoły Trenerów Centrum Edukacji CEL oraz doświadczony Asesor z przeprowadzonymi ponad 200 sesjami AC/DC. Wiceprezes Europejskiego Instytutu Brainologii, certyfikowany Trener Lumina Learning, diagnosta testu odporności psychicznej Fundacji Kamińskiego oraz Trener Diagnostów Odporności Psychicznej.

Na sali szkoleniowej pracuje od 2010 roku, specjalizuje się we wspieraniu MŚP zwłaszcza w branży usługowej i edukacyjnej.

Od 2019 roku przeprowadziła ponad 3000 godzin szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych, m.in. są to następujące tematy - budowanie odporności psychicznej, neurofeedback, badania naukowe i praktyczne w zakresie zdrowego myślenia. Poza tym szkoliła z tematyki komunikacji, zarządzania zespołami, budowania ścieżek karier, systemów motywacyjnych, budowania odporności psychicznej managerów, wdrażania polityki wellbeingu w organizacji.



4 z 4



## Wojciech Glac

Profesor Uniwersytetu Gdańskiego, neurobiolog, popularyzator nauki. Pracuje w Katedrze Fizjologii Zwierząt i Człowieka na Wydziale Biologii UG, gdzie zgłębia tajemnice mózgu. W 2019 roku został laureatem konkursu "Popularyzator Nauki" w kategorii "Naukowiec". Wśród jego działań popularyzatorskich warto wymienić "Dni Mózgu" na Wydziale Biologii, czy grę planszową „Infekcja”, w której można obronić organizm zakażony koronawirusem.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- pliki dokumentów przygotowane w formacie .doc, .pdf,
- prezentacja multimedialna
- linki do nagrań wideo udostępnione w internecie
- materiały z ćwiczeń i gier szkoleniowych wykorzystywane na sali - instrukcje, karty pracy itp

## Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

- a) platformę /rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa - **Google Meet** <https://meet.google.com/?hs=197&authuser=0>
- b) minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji - przeglądarka internetowa Google Chrome (preferowana), Safari, Opera lub Mozilla Firefox w najnowszych wersjach. Mikrofon, głośnik lub zestaw słuchawkowy
- c) minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik: łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s.
- d) niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów: komputer PC z systemem Operacyjnym Windows 7/8.x/10 (za wyjątkiem Windows 10 S) albo komputer MacBook z systemem Mac OS X 10.5 lub wyższy.
- e) okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: link jest ważny od pół godziny przed rozpoczęciem usługi do momentu jej zakończenia

## Kontakt



### Ewa Olszak-Dyk

**E-mail** ewa@tallento.pl

**Telefon** (+48) 792 502 272