



## Harmonia mentalna w praktyce: zadбай o swój dobrostan

Numer usługi 2024/04/19/160858/2129728

1 200,00 PLN brutto

1 200,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

PROGRESSION  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ



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

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 23.05.2024 do 20.06.2024

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty                                                                                                                                                                                         |
| Sposób dofinansowania           | wsparcie dla osób indywidualnych                                                                                                                                                                                                           |
| Grupa docelowa usługi           | Szkolenie skierowane jest do osób indywidualnych, właścicieli firm, pracowników, którzy chcą dbać o swój dobrostan i rozwijać swoje zasoby służące do lepszego radzenia sobie w trudnych sytuacjach i komunikacji w różnorodnym otoczeniu. |
| Minimalna liczba uczestników    | 1                                                                                                                                                                                                                                          |
| Maksymalna liczba uczestników   | 3                                                                                                                                                                                                                                          |
| Data zakończenia rekrutacji     | 22-05-2024                                                                                                                                                                                                                                 |
| Forma prowadzenia usługi        | mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)                                                                                                                                                                     |
| Liczba godzin usługi            | 8                                                                                                                                                                                                                                          |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych                                                                                                                           |

## Cel

### Cel edukacyjny

Uczestnik szkolenia "Harmonia mentalna w praktyce: zadбай o swój dobrostan" rozumie i określa swój dobrostan. Uzyskuje samoświadomość, rozwija swoje zasoby służące do lepszego radzenia sobie w trudnych sytuacjach i komunikacji w różnorodnym otoczeniu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                 | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                      | Metoda walidacji        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p><b>Wiedza:</b><br/>Uczestnik zna poziom swojego dobrostanu w życiu osobistym i zawodowym. Rozumie swoje zasoby służące do lepszego radzenia sobie w trudnych sytuacjach i komunikacji w różnorodnym otoczeniu. Wie, co może poprawić w zakresie wellbeingu.</p> | <p>Uczestnik wskazuje poziom swojego dobrostanu w życiu osobistym i zawodowym. Określa swoje zasoby służące do lepszego radzenia sobie w trudnych sytuacjach i komunikacji w różnorodnym otoczeniu. Wyjaśnia, co może poprawić w zakresie wellbeingu.</p> | <p>Test teoretyczny</p> |
| <p><b>Umiejętności:</b><br/>Uczestnik umie analizować swój dobrostan oraz identyfikować swoje mocne i słabe strony w kontekście radzenia sobie w trudnych sytuacjach i komunikacji w różnorodnym otoczeniu. Uczestnik umie poprawić wellbeing.</p>                 | <p>Uczestnik analizuje swój dobrostan oraz identyfikuje swoje mocne i słabe strony w kontekście radzenia sobie w trudnych sytuacjach i komunikacji w różnorodnym otoczeniu. Uczestnik wskazuje, jak może poprawić wellbeing.</p>                          | <p>Test teoretyczny</p> |
| <p><b>Kompetencje społeczne:</b><br/>Uczestnik potrafi komunikować swoje potrzeby i zadbać o swój dobrostan w różnorodnym otoczeniu społecznym. Radzi sobie w sytuacjach trudnych.</p>                                                                             | <p>Uczestnik wskazuje, jak komunikuje swoje potrzeby i dba o swój dobrostan w różnorodnym otoczeniu społecznym. Wyjaśnia, jak radzi sobie w sytuacjach trudnych.</p>                                                                                      | <p>Test teoretyczny</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

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych. Przerwy nie są wliczane w czas usługi rozwojowej.

Moduł 1 - Rozmowa z uczestnikiem:

- Poznanie sytuacji życiowej.
- Analiza potrzeb uczestnika w zakresie dobrostanu i stopnia ich zaspokojenia.
- Analiza wymagań wobec uczestnika i jego możliwości w różnorodnym otoczeniu.

Moduł 2 - Badanie zasobów psychologicznych i informacja zwrotna:

- Analiza sposobu budowania relacji i przewyższania sytuacji trudnych.
- Przeprowadzenie testu psychologicznego i omówienie jego wyników.
- Rozmowa o planach i oczekiwaniach co do wellbeingu.

Moduł 3 - Mini-wykład o praktycznych aspektach dbania o dobrostan:

- Pokazanie uczestnikowi związków między dobrostanem, zdrowiem psychicznym a efektywnością.
- Wymiana obserwacji i doświadczeń.
- Wprowadzenie w psychoedukację - wybór najbardziej potrzebnego tematu.

Moduł 4 - Psychoedukacja i sesja Q&A:

- Edukacja na wybrany temat, np. asertywność, emocje.
- Przeprowadzenie ankiety podsumowującej i jej omówienie.
- Podsumowanie i refleksja.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

| Przedmiot / temat zajęć                                                                     | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| <div>1 z 5</div> Moduł 1 - Rozmowa z uczestnikiem                                           | Ewa Waszkiewicz | 23-05-2024            | 15:00               | 16:30               | 01:30         | Tak               |
| <div>2 z 5</div> Moduł 2 - Badanie zasobów psychologicznych i informacja zwrotna            | Ewa Waszkiewicz | 06-06-2024            | 15:00               | 16:30               | 01:30         | Tak               |
| <div>3 z 5</div> Moduł 3 - Mini-wykład o praktycznych aspektach dbania o zdrowie psychiczne | Ewa Waszkiewicz | 13-06-2024            | 15:00               | 16:30               | 01:30         | Tak               |

| Przedmiot / temat zajęć                                     | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| <div>4 z 5</div> Moduł 4<br>-<br>Psychoedukacja i sesja Q&A | Ewa Waszkiewicz | 20-06-2024            | 15:30               | 16:30               | 01:00         | Tak               |
| <div>5 z 5</div> Przeprowadzenie walidacji                  | -               | 20-06-2024            | 16:30               | 17:00               | 00:30         | Nie               |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 200,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 200,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 150,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 150,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Ewa Waszkiewicz

Specjalizacja:

- Praca z klientami w kryzysie psychicznym, nagłych zmianach/wyzwaniach.
- Praca z organizacjami w transformacji HR.
- Rozwój odporności psychicznej, w tym w wirtualnej rzeczywistości.

Doświadczenie zawodowe obejmuje 17 lat pracy jako psycholog, z czego 12 lat w obszarze psychologii biznesu. Prowadzi gabinet Psychesor Psycholog Ewa Waszkiewicz i bierze udział w innowacyjnych projektach. Pełniła role:

8 lat career coach/doradca w karierze.

6 lat trener w projektach dofinansowanych (NGO i biznes).

4 lat terapeuta skoncentrowany na rozwiązaniach.

4 lata HR Business Partner.

4 lata ekspert, trener, koordynator badań w projekcie naukowo-badawczym w obszarze odporności psychicznej i wirtualnej rzeczywistości (VR).

3 lata rekruter na stanowiska specjalistyczne i kierownicze: executive search i search&selection (biznes).

Wykształcenie i kwalifikacje zawodowe:

- Psychologia w Uniwersytecie SWPS w Warszawie (studia magisterskie niestacjonarne).
- Stosunki międzynarodowe w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie (studia magisterskie stacjonarne).
- Certyfikowany psycholog biznesu/pracy i organizacji EuroPsy - European Certificate in Psychology.
- Licencjonowany trener odporności psychicznej MTQ Product Family (Mental Toughness).
- Licencjonowany trener ILM72 Zintegrowane modele przywództwa (Adopted Leadership Style and Leadership Effectiveness).
- Certyfikowany terapeuta skoncentrowany na rozwiązaniach (certyfikat II stopnia TSR).

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma od organizatora materiały szkoleniowe w formie elektronicznej.

Harmonogram może być dostosowany do potrzeb uczestników.

## Warunki techniczne

Szkolenie odbędzie się na platformie E-learningowej.

## Adres

ul. Rynek 10  
06-100 Pułtusk  
woj. mazowieckie

## Kontakt



**Grzegorz Kosiński**

**E-mail** [kosinski@progression.pl](mailto:kosinski@progression.pl)

**Telefon** (+48) 510 163 170