



Follow Future Group  
Sp. z o.o.

★★★★★ 5,0 / 5

12 ocen

## Budowanie odporności psychicznej własnej i zespołu

Numer usługi 2024/08/14/159076/2265439

📍 Wrocław / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 16.10.2025 do 17.10.2025

2 398,50 PLN brutto

1 950,00 PLN netto

149,91 PLN brutto/h

121,88 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

### Grupa docelowa usługi

#### Szkolenie dedykowane jest:

**Menedżerom:** którzy chcą pomóc swoim zespołom budować odporność psychiczną, przeciwdziałać zjawiskom wypalenia zawodowego wśród swoich pracowników oraz zmniejszyć rotację wynikającą z przeciążenia psychicznego.

**Specjalistom:** chcącym zachować własny dobrostan psychiczny, lepiej radzić sobie ze stresem, dbać o integrację pracy i życia osobistego, odczuwać większą satysfakcję z pracy.

**Liderom:** pomagającym innym w kryzysach i trudnościach, chcącym przeciwdziałać zjawiskom przemocy i mobbingu w organizacji.

**Usługa adresowana jest do osób, dla których przedmiotowe szkolenie zostało zaplanowane w kwestionariuszu autodiagnozy.**

### Minimalna liczba uczestników

6

### Maksymalna liczba uczestników

16

### Data zakończenia rekrutacji

13-10-2025

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

16

### 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

Celem edukacyjnym szkolenia jest rozwinięcie umiejętności budowania odporności psychicznej u siebie i w zespołach, z którymi uczestnicy pracują.

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

| Efekty uczenia się                                                      | Kryteria weryfikacji                                                                                            | Metoda walidacji                    |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Rozpoznaje sytuacje wymagające trudnej rozmowy z pracownikiem           | Wskazuje co najmniej 3 sytuacje konfliktowe w środowisku pracy, w których wymagana jest trudna rozmowa          | Test teoretyczny                    |
| Stosuje aktywne słuchanie w rozmowach z pracownikiem                    | W scenkach symulowanych stosuje 3 elementy aktywnego słuchania: parafraza, potwierdzenie, dopytanie             | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Wykorzystuje techniki radzenia sobie z emocjami podczas rozmowy         | Zachowuje spokojny ton i nie przerywa rozmówcy w trakcie symulacji; stosuje minimum 2 techniki regulacji emocji | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Przeprowadza rozmowę korygującą lub informacyjną w sposób konstruktywny | Prowadzi rozmowę zgodnie ze strukturą komunikatu FUO lub SBI; formułuje konstruktywną informację zwrotną        | Deбата swobodna                     |

# 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

## Ramowy program szkolenia.

### Moduł 1: Dobrostan w organizacji

- Przedstawienie badań nad dobrostanem oraz jego wagi jako czynnika biznesowego.
- Poznanie dobrych praktyk w organizacji dla budowania dobrostanu pracowników.
- Diagnoza trudności i problemów z zachowaniem dobrostanu psychicznego.
- Omówienie przykładów biznesowych i klinicznych dla zobrazowania z czym mierzą się pracownicy dziś.
- Zrozumienie czym jest stres technologiczny i jak wpływa na środowisko pracy.

#### Narzędzia:

- **Kwestionariusz dobrostanu w organizacji:** Diagnoza aktualnego dobrostanu pracowników w organizacji oraz przestrzeni do poprawy w jego budowaniu.
- **Studium przypadku:** Wysłuchanie relacji pracowników doświadczających negatywnych skutków pracy.
- **Burza mózgów:** Wypracowanie kreatywnych rozwiązań dla budowania odporności w obliczu technostresu.

### Moduł 2: Samopomoc psychologiczna

- Nauka podstaw pierwszej samopomocy psychologicznej w obszarze budowania dobrostanu.
- Zdobywanie narzędzi prewencji wypalenia i budowania własnej odporności psychicznej.
- Przedstawienie założeń autoterapii w oparciu o model poznawczo-behawioralny.
- Zrozumienie roli pomocy psychologicznej oraz jej ograniczeń.
- Poznanie możliwości szukania pomocy, czyli gdzie, kiedy i jakiego specjalistę zaangażować.
- Wyposażenie w podstawowe narzędzia auto-coachingu.

#### Narzędzia:

- **Model REBT:** Narzędzie autoterapii poznawczo-behawioralnej Alberta Ellisa
- **Model ORACLE:** Warsztat zespołowego wypracowywania rozwiązań budujących odporność.
- **Piramida Diltsa:** Diagnoza własnego potencjału oraz deficytów.
- **Technika Walta Disneya:** Praca z wizją i wypracowywanie kreatywnych rozwiązań.

### Moduł 3: Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem

- Analiza zagrożeń płynących z przewlekłego stresu.
- Diagnoza wczesnych objawów wypalenia zawodowego.
- Poznanie idei uważności i jej wpływu na funkcjonowanie psychiczne.
- Zrozumienie jaką rolę w zachowaniu dobrostanu psychicznego pełnią relacje.
- Wdzięczność jako postawa budująca odporność psychiczną.

#### Narzędzia:

- **Trening relaksacji:** Warsztat pracy z oddechem i ciałem.
- **Praktyka uważności:** Podstawy technik uważności i ich zastosowanie w pracy.
- **Warsztat wdzięczności:** Praktyka kształtowania postawy wdzięczności na co dzień.

### Moduł 4: Czy praca może dawać szczęście?

- Zrozumienie zależności między pracą a życiem osobistym modeli „work life balance” i „work life integration”.
- Poznanie różnic w kulturowym rozumieniu szczęścia i zdefiniowanie szczęścia w pracy.
- Nauka podstawowych założeń logoterapii (terapii sensem) i jej wykorzystanie w codziennym życiu osobistym i zawodowym.
- Diagnoza wartości osobistych i zbadanie poziomu ich realizacji w pracy.

#### Narzędzia:

- **Warsztat realizatora dźwięku:** Praktyczne narzędzie do zarządzania integracją pracy i życia osobistego.
- **Auto logoterapia:** Narzędzia logoterapeutyczne do zastosowania w życiu zawodowym.
- **Kwestionariusz wartości:** Zbadanie deklarowanego systemu wartości i poziomu jego realizacji w pracy.

#### Walidacja

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

| Przedmiot / temat zajęć                                                     | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 12</b><br>Wprowadzenie do trudnych rozmów i konfliktów               | -          | 16-10-2025            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>2 z 12</b> Typowe sytuacje wymagające interwencji                        | -          | 16-10-2025            | 10:30               | 12:00               | 01:30         |
| <b>3 z 12</b> Lunch                                                         | -          | 16-10-2025            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |
| <b>4 z 12</b> Aktywne słuchanie i komunikacja empatyczna                    | -          | 16-10-2025            | 13:00               | 14:30               | 01:30         |
| <b>5 z 12</b> Symulacje sytuacji konfliktowych – dzień 1                    | -          | 16-10-2025            | 14:30               | 16:00               | 01:30         |
| <b>6 z 12</b><br>Podsumowanie i refleksja po pierwszym dniu                 | -          | 16-10-2025            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| <b>7 z 12</b> Techniki radzenia sobie z emocjami u siebie i pracownika      | -          | 17-10-2025            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>8 z 12</b> Lunch                                                         | -          | 17-10-2025            | 10:30               | 12:00               | 01:30         |
| <b>9 z 12</b><br>Przeprowadzanie rozmów korygujących – struktura i praktyka | -          | 17-10-2025            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |
| <b>10 z 12</b> Symulacje rozmów 1:1 – dzień 2                               | -          | 17-10-2025            | 13:00               | 14:30               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                 | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>11 z 12</b> Walidacja efektów uczenia się            | -          | 17-10-2025            | 14:30               | 16:00               | 01:30         |
| <b>12 z 12</b> Zamknięcie i plan wdrożenia umiejętności | -          | 17-10-2025            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 398,50 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 950,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 149,91 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 121,88 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały edukacyjne

- materiały warsztatowe, wykorzystywane podczas usługi,
- notesy, teczki i długopisy

### Informacje dodatkowe

Szkolenie może być przeprowadzone także dla jednej firmy w dedykowanej, zamkniętej formule lub formie zdalnej. Zapraszamy:-)

Prosimy o kontakt w celu ustalenia szczegółów.

# Adres

Wrocław

Wrocław

woj. dolnośląskie

# Kontakt



**Alicja Malinowska**

**E-mail** [biuro@followfuturegroup.pl](mailto:biuro@followfuturegroup.pl)

**Telefon** (+48) 453 104 913