



## Odporność psychiczna w czasach pełnych wyzwań, czyli wpływ, wytrwałość, pewność i wyzwania

Numer usługi 2024/10/29/6054/2387119

3 542,40 PLN brutto

2 880,00 PLN netto

221,40 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

"OPTA" AGNIESZKA  
MAZIARZ-LIPKA I  
LILIANA WIELICZKO  
SPÓŁKA JAWNA



📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 13.01.2025 do 14.01.2025

## Informacje podstawowe

|  |  |
|--|--|
| <b>Kategoria</b>                       | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty   |
| <b>Sposób dofinansowania</b>           | wsparcie dla pracodawców i ich pracowników   |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | <p>Usługa skierowana dla mikro, małych, średnich i dużych przedsiębiorstw.</p> <p>Grupą docelową są:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>właściciele firm,</li><li>osoby zarządzające,</li><li>pracownicy zajmujący stanowiska menedżerskie/kierownicze</li><li>osoby przewidziane do awansu na stanowiska menedżerskie/kierownicze</li><li>specjaliści,</li><li>osoby chcące zwiększyć swoją odporność psychiczną i umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresowych.</li></ul> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 5  |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 16   |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 09-01-2025   |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna  |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 16   |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0  |

# Cel

## Cel edukacyjny

- Wzmocnienie odporności na stres w sytuacjach codziennych i tych niecodziennych
- Wzmocnienie poczucia wpływu – kontrola nad własnymi emocjami
- Wzmocnienie poczucia wpływu – poczucie kontroli nad rzeczywistością zewnętrzną
- Wzmocnienie pewności – osobistej i wzmocnienie zaufania w zespole
- Wzmocnienie zaangażowania i chęci podejmowania wyzwań

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

| Efekty uczenia się  | Kryteria weryfikacji   | Metoda walidacji                    |
|---|--|-------------------------------------|
| Zrozumienie jak praca własna wpływa na rozwój odporności psychicznej. Identyfikacja czterech obszarów odporności psychicznej, które można rozwijać. | Uczestnik potrafi zdefiniować pojęcie odporności psychicznej, potrafi opisać swoje postępy, wnioski z zastosowania technik w codziennym życiu.   | Test teoretyczny                    |
| Umiejętność identyfikacji i zmiany przekonań ograniczających poczucie wpływu.   | Uczestnik potrafi odróżnić to na co mam wpływ, od tego na co wpływu nie ma   | Test teoretyczny                    |
| Stosowanie technik poznawczych wzmacniających poczucie wpływu.  | Uczestnik stosuje poznane techniki w przykładowych sytuacjach (scenkach)   | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Umiejętność rozpoznawania i akceptacji własnych emocji.   | Uczestnik potrafi rozpoznawać emocje swoje i innych, wie jak stosować techniki, potrafi przewidzieć skutki stosowania technik.   | Debata swobodna                     |
| Umiejętność rozpoznawania przekonań niszczące pewność siebie  | Uczestnik potrafi rozpoznać komunikaty wewnętrznego krytyka, potrafi rozpoznać jakie potrzeby wewnętrznego krytyk chce chronić.  | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Rozumienie roli wewnętrznego krytyka.   | Uczestnik potrafi zamieniać komunikaty wewnętrznego krytyka, tak by wspierały jego pewność siebie  | Test teoretyczny                    |
| Umiejętność doceniania sukcesów i wyciągania wniosków z niepowodzeń, by wzmacniać pewność siebie  | Uczestnik rozpoznaje swoje emocje w sytuacji wyzwań, potrafi zamieniać przekonania ograniczające na przekonania konstruktywne. Potrafi przekierować swoje myślenie na przyszłość, by zaplanować działania wspierające osiągnięcie wyzwań | Obserwacja w warunkach symulowanych |

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Efekty uczenia się podzielone są na wiedzę, umiejętności oraz kompetencje społeczne nabyte w procesie uczenia się.

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

Kryteria weryfikacji zostały określone jako jednoznaczne, realne oraz możliwe do zweryfikowania. Kryteria doprecyzowują efekty uczenia się, a podczas walidacji pomogą ocenić czy dany efekt został osiągnięty.

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

W ramach jednego dostawcy OPTA A. Maziarz-Lipka i L. Wieliczko Sp.J. zapewniamy drugą osobę do przeprowadzenia walidacji niż do procesu kształcenia. Osobą prowadzącą jest Agnieszka Maziarz-Lipka a osobą prowadzącą walidację usługi jest Liliana Wieliczko.

## Program

### Metodologia podczas szkolenia:

#### Stosujemy zasadę 80:20

- 20% mini-wykładów służących jako wprowadzenie do poszczególnych bloków tematycznych
- 80% praktycznych warsztatów, a podczas nich:
  - ćwiczenia indywidualne (np. związane ze zmianą postawy),
  - odgrywanie ról, metody Dramy (np. rozmowa z podwładnym),
  - praca w grupach (np. wypracowanie rozwiązań, najlepsze praktyki),
  - testy,
  - gry.

### Ramowy program szkolenia:

#### **Moduł 1: Wstęp i test wiedzy**

- Wprowadzenie do tematu szkolenia
- Poznanie oczekiwań uczestników wobec szkolenia
- Pre-test wiedzy na temat ról menedżerskich, sposobów stawiania, komunikowania i egzekwowania zadań.

#### **Moduł 2. Czym jest odporność psychiczna?**

- Fakty i mity odporności
- Ile genetyki, a ile własnej pracy?
- 4 obszary odporności psychicznej, które możesz rozwijać

#### **Moduł 3. I obszar odporności - poczucie wpływu – rzeczywistość**

- Kilka słów o badaniach nad poczuciem wpływu
- Kręgi wpływu
- Moje przekonania ograniczające poczucie wpływu i jak mogę je zmieniać

#### **Moduł 4. Wzmacniaj poczucie wpływu**

- 3 najważniejsze pytania, dotyczące poczucia wpływu
- Odpowiedzialność a poczucie wpływu
- Techniki poznawcze, pomagające wzmacniać poczucie wpływu

#### **Moduł 5. I obszar odporności – poczucie wpływu – moje emocje**

- Nazywanie emocji
- Akceptacja emocji
- Techniki poznawcze, pomagające lepiej radzić sobie z emocjami

#### **Moduł 6. Podsumowanie I-go dnia szkolenia.**

#### **Moduł 7. Quiz na rozgrzewkę**

#### **Moduł 8. II obszar odporności psychicznej – pewność siebie**

- Przekonania niszczące pewność siebie
- Rola wewnętrznego krytyka
- Pewność siebie a poczucie własnej wartości
- Samoakceptacja a podnoszenie poprzeczki samemu sobie

#### **Moduł 9. Buduj pewność na mocnych fundamentach**

- Docenianie sukcesów i wnioski z niepowodzeń
- Rola właściwych pytań w budowaniu pewności siebie
- Budowanie na zasobach
- Metoda autotrenera wzmacniająca pewność siebie i dająca napęd do rozwoju

#### **Moduł 10. III obszar odporności psychicznej – zaangażowanie**

- Co wpływa na zaangażowanie?
- Czy powinienem oczekiwać, że inni mnie zaangażują?
- Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna
- Motywacja a nawyki

#### **Moduł 11. IV obszar odporności psychicznej – wyzwania**

- Różna moc wyzwań
- Unikać czy podejmować?
- O wyzwaniach, które sami sobie stawiamy
- Wyzwania, które stawia nam rzeczywistość

#### **Moduł 12. Test wiedzy, podsumowanie i zakończenie szkolenia**

- Post-test wiedzy, porównanie wyników z pre-testem
- Podsumowanie szkolenia, dyskusja na temat dalszych kroków
- Wręczenie certyfikatów ukończenia szkolenia

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| Brak wyników.           |            |                       |                     |                     |               |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny          | Cena         |
|----------------------|--------------|
| Koszt usługi brutto  | 3 542,40 PLN |
| Koszt usługi netto   | 2 880,00 PLN |
| Koszt godziny brutto | 221,40 PLN   |
| Koszt godziny netto  | 180,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Agnieszka Maziarz-Lipka

Twórczyni marki DobryTrener. Od 27 prowadzi firmę OPTA, realizując projekty szkoleniowo-doradcze dla klientów.

W szkoleniach, które osobiście przeprowadziła, brało udział – lekko licząc – 28 tys. osób. Z wykształcenia psycholog, z zawodu praktyk. Certyfikowana trenerka dramy (Drama Way), konsultantka testu MTQ48 (badającego Siłę i Odporność psychiczną). Ukończyła także podyplomowe studia „Zarządzanie projektami” (WSB Wrocław) oraz kurs Moderators Design Thinking.

Autorka wielu narzędzi / gier szkoleniowych wspierających rozwój kompetencji menedżerskich (np. karty merytoryczne „Jeden menedżer, wiele ról” oraz „Delegowanie w 7 krokach”).

Wspiera w rozwijaniu kompetencji menedżerów i specjalistów zarówno w korporacjach jak i MŚP.

Programy rozwojowe realizowała dla wielu wiodących w swoich branżach firm / instytucji – m.in. dla GK ENEA, Capgemini Polska Sp. z o.o., GK Eurocash, Mondelēz International, NOKIA, Diehl Controls Polska Sp. z o.o., ZF CV Systems Poland Sp. z o.o., Limango Polska Sp. z o.o., SGB-Bank S.A., Linux Polska Sp. z o.o., Fantasyexpo Sp. z o.o., Santander Bank Polska Sp. z o.o., Schaeffler Polska, ING Bank Śląski SA, Tauron, Bibby Financial Services Sp. z o.o.

W ciągu ostatnich dwóch lat zrealizowała ponad 120 godzin szkoleń miękkich (w tym także z zakresu rozwoju osobistego), m.in. dla Grupy Eurocash SA (4 edycje szkoleń menedżerskich), NOKIA Kraków, Mondelēz International, Grupy Kapitałowej ENEA, PGNiG).

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje podręcznik szkoleniowy / workbook w wersji elektronicznej (\*.pdf).

Uczestnicy otrzymują także dostęp do e-pigułek wiedzy.

## Informacje dodatkowe

### Podatek VAT

Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczane jest 23% VAT

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 roz. Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w spr.zwolnień od podatku od towarów i usług (...) (Dz.U. z 2018 r., poz. 701)

---

Warunkiem uzyskania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia jest **obecność min 80% czasu trwania usługi** przez każdego uczestnika. Usługa liczona jest w godzinach dydaktycznych. **1 godzina dydaktyczna = 45 minut zegarowych**. Przerwy nie są wliczane do czasu trwania usługi.

---

Usługę możemy dopasować do konkretnych potrzeb Twojej firmy.

Szkolenia realizujemy także w formie stacjonarnej.

**Realizujemy działania rozwojowe również w formie zamkniętej – dedykowanej.**

**Oferujemy kompleksowe wsparcie w pozyskaniu dofinansowania** na tę i inne usługi z naszej oferty. Zapraszamy do kontaktu >>  
[www.dobrytrener.pl](http://www.dobrytrener.pl)

## Adres

ul. Bierutowska 57-59

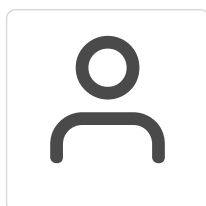
51-317 Wrocław

woj. dolnośląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Liliana Wieliczko**

**E-mail** [lwieliczko@dobrytrener.pl](mailto:lwieliczko@dobrytrener.pl)

**Telefon** (+48) 605 634 979