



TALLENTO S.C.



## Odporność psychiczna w miejscu pracy. Wpływ osobistych zasobów pracownika na jego efektywność zawodową.

Numer usługi 2024/10/30/120192/2389360

📍 Bolesławiec / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 16.01.2025 do 30.01.2025

6 396,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

319,80 PLN brutto/h

260,00 PLN netto/h

## 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>	Grupą docelową są pracownicy i właściciele placówek przedszkolnych i żłobkowych, którzy codziennie borykają się z realizacją planu placówki wraz z wieloma niezaplanowanymi aktywnościami, utrudniającymi codzienne funkcjonowanie firmy, np. niespodziewane kontrole, trudności z dziećmi, nieplanowane rozmowy z rodzicami, trudne sytuacje itp.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	15-01-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	20
<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

Zdobycie wiedzy i świadomości o znaczeniu odporności psychicznej, nauka technik jej budowania, praktyczne narzędzia do poprawy efektywności, wspieranie środowiska pracy i monitorowanie rozwoju. Uczestnicy dowiedzą się, jak wspierać

siebie i innych, aby tworzyć bardziej zdrowe i efektywne miejsce pracy. Szkolenie obejmuje zarówno teoretyczne aspekty, jak i praktyczne ćwiczenia, które pomogą w wdrożeniu teorii w codziennym życiu zawodowym.

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

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Metoda walidacji</b>
Charakteryzuje pojęcia związane z odpornością psychiczną	Rozróżnia zachowania, które wpływają pozytywnie na aspekty psychologiczne w pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Definiuje pojęcia związane z odpornością psychiczną w miejscu pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje zadania, które wpływają na odporność psychiczną	Wzmacnia zachowania, które prowadzą do odporności psychicznej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Planuje działania, które wpłyną na wzrost odporności psychicznej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Monitoruje poziom dobrostanu w organizacji i wśród współpracowników	Charakteryzuje pojęcie dobrostanu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Nadzoruje działania współpracowników, które wspierają dobrostan	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?**

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

# Program

1 godzina zajęć trwa 45 min. Przerwy są dostosowane do potrzeb grupy szkoleniowej.

## DZIEŃ.1

Moduł.1.Odporność psychiczna jako metakompetencja przyszłości

- Rola neuroplastyczności w nabywaniu i kształceniu nowych umiejętności
- Koncepcja dobrostanu wg M. Seligmana, wg J. Czapskiego
- Grupa zbieracko-łowiecka, czyli jak zmienia się mózg człowieka

Moduł.2. Rezyliencja - przyjaciółka zdrowego mózgu

- Bądź jak gąbka - indywidualny trening mózgu
- Nauka skutecznych technik kluczowych dla zachowania równowagi psychicznej i wzmacniania rezyliencji

## DZIEŃ.2.

Moduł.3. Wdrażanie zdrowych zachowań w oparciu o zaprojektowaną ćwiczenia interaktywne

- Pozytywne doświadczanie: Ćwiczenia i narzędzia wspierające
- Asertywność i komunikacja: Uczenie się asertywności, reagowania na krytykę oraz efektywnej komunikacji w trudnych sytuacjach

Moduł.4. Wzmacnianie zasobów indywidualnych pracownika

- Moje zasoby vs oczekiwania w miejscu pracy - macierz zasobów
- Gdzie jest człowiek - mapa celów na poziomie strategicznym i operacyjnym
- Praca z dystraktorami
- Autoanaliza własnych zasobów, potrzeb, oczekiwań

## DZIEŃ.3.

Moduł.5. Sytuacje zawodowe, w których potrzebuję korzystać z własnych zasobów odporności psychicznej

- Praca grupowa: czynniki zewnętrzne, czynniki organizacyjne/procesowe, czynniki relacyjne
- Szukanie skutecznych rozwiązań

Moduł.6. Moja efektywność osobista

- Krzywa wydajności
- Przeszkadzacze w pracy
- Zdefiniowanie realnych usprawnień na 2 poziomach: organizacji jako firmy
- Działanie w strefie troski i w strefie wpływu - co mogę zrobić, gdy nic nie mogę

Moduł.7. Walidacja usługi

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> Moduł.1.Odporność psychiczna jako metakompetencja przyszłości	Ewa Olszak-Dyk	16-01-2025	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 7</b> Moduł.2. Rezyliencja - przyjaciółka zdrowego mózgu	Ewa Olszak-Dyk	16-01-2025	12:00	15:00	03:00
<b>3 z 7</b> Moduł.3. Wdrażanie zdrowych zachowań w oparciu o zaprojektowaną ćwiczenia interaktywne	Ewa Olszak-Dyk	23-01-2025	09:00	12:00	03:00
<b>4 z 7</b> Moduł.4. Wzmacnianie zasobów indywidualnych pracownika	Ewa Olszak-Dyk	23-01-2025	12:00	15:00	03:00
<b>5 z 7</b> Moduł.5. Sytuacje zawodowe, w których potrzebują korzystać z własnych zasobów odporności psychicznej	Ewa Olszak-Dyk	30-01-2025	09:00	10:30	01:30
<b>6 z 7</b> Moduł.6. Moja efektywność osobista	Ewa Olszak-Dyk	30-01-2025	10:30	11:15	00:45
<b>7 z 7</b> Moduł.7. Walidacja usługi	-	30-01-2025	11:15	12:00	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 396,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN

---

**Koszt osobogodziny brutto**

319,80 PLN

---

**Koszt osobogodziny netto**

260,00 PLN

---

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Ewa Olszak-Dyk

Absolwentka socjologii Uniwersytetu Wrocławskiego oraz zarządzania Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, na tej uczelni otworzyła również przewód doktorski z obszaru zarządzania zasobami ludzkimi. Certyfikowany Trener Szkoły Trenerów Centrum Edukacji CEL oraz doświadczony Asesor z przeprowadzonymi ponad 200 sesjami AC/DC. Certyfikowany Trener Dobrostanu i Odporności Psychiczej w Europejskim Instytucie Brainologii, Diagnosta Odporności Psychiczej narzędziem TOP360 Kaminsky Academy. Na sali szkoleniowej pracuje od 2010 roku, specjalizuje się we wspieraniu MŚP zwłaszcza w branży usługowej i edukacyjnej. Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń, usprawnianiu procesów hr-owych, jak i współpracy z kadrą kierowniczą. Obszary, jakimi się zajmuje to: kompetencje kierownicze i interpersonalne, zarządzanie zespołem, komunikacja, HR, organizacja pracy w miejscu pracy, odporność psychiczna i dobrostan w miejscu pracy.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników usługi:

pliki dokumentów przygotowanych w formacie .doc, .pdf, prezentacja multimedialna, autorskie materiały szkoleniowe - karty pracy, case study itp.

## Adres

ul. Zgorzelecka 12  
59-700 Bolesławiec  
woj. dolnośląskie

## Kontakt



### Agnieszka Wojtowicz-Chałupa

**E-mail** a.wojtowicz-chalupa@wp.pl

**Telefon** (+48) 664 028 879