



Projekt S Marta
Malinowska

Brak ocen dla tego dostawcy

Przygotuj się na misję Księżyc – czyli szkolenie budowania odporności psychicznej w świecie ciągłej zmiany - warsztaty z wykorzystaniem VR - szkolenie

Numer usługi 2025/01/11/176471/2496444

📍 Olsztyn / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 08.05.2025 do 09.05.2025

2 100,00 PLN brutto

2 100,00 PLN netto

131,25 PLN brutto/h

131,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych

wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do menadżerów, liderów i przedsiębiorców oraz innych osób , które muszą sobie radzić z wysokimi oczekiwaniami i odpowiedzialnością zawodową.

Usługa ta jest skierowana do osób zainteresowanych rozwijaniem kompetencji intrapsychicznych, kompetencji menedżerskich oraz szeroko pojętego dobrostanu w środowisku zawodowym.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

05-05-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności radzenia sobie z presją, stresem i niepewnością poprzez budowanie odporności psychicznej,

Po szkoleniu uczestnik będzie skuteczniej adaptował się do dynamicznych zmian w środowisku zawodowym i osobistym. Po szkoleniu uczestnik będzie umiał:

- zarządzać emocjami i utrzymywać motywację
- zdobędzie wiedzę o podstawowych narzędziach i technikach rozwijania odporności psychicznej
- przygotuje osobisty/zawodowy plan budowania swojej odporności psychicznej

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik kontroluje sytuację, jest pewny siebie oraz elastyczny w reagowaniu na zmiany.	Uczestnik wykorzystuje swoją pewność siebie w wyrażaniu otwarcie swoich opinii, niezależnie od opinii innych.	Test teoretyczny
	Uczestnik elastycznie reaguje poprzez prawidłowe dostosowanie się do zaistniałych zmian	Test teoretyczny
	Wpływa i kontroluje swoje zachowania i postawy w sytuacji zmiany.	Test teoretyczny
Uczestnik zarządza emocjami i utrzymuje motywację w sytuacjach trudnych	Stosuje techniki oddechowe w celu obniżenia poziomu stresu.	Test teoretyczny
	Uczestnik utrzymuje motywację w sytuacji trudnej.	Test teoretyczny
	Nazywa i rozpoznaje swoje emocje .	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje etapy oraz czynniki wpływające na odporność psychiczną w kontekście zmian.	Uczestnik opisuje każdy etap zmiany zgodnie z modelami zmiany poznanymi na szkoleniu.	Test teoretyczny
	Klasyfikuje czynniki jako wspierające lub osłabiające odporność psychiczną.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik planuje własny rozwój w zakresie odporności psychicznej	Identyfikuje swoje indywidualne obszary do rozwoju na podstawie samooceny.	Test teoretyczny
	Tworzy plan działania zawierający konkretne kroki i terminy realizacji.	Prezentacja

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający zawiera opis efektów uczenia się.

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

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

I. Wymogi szczególne: Szkolenie jest skierowane do menadżerów, liderów i przedsiębiorców oraz innych osób , które muszą sobie radzić z wysokimi oczekiwaniami i odpowiedzialnością zawodową.

Usługa ta jest skierowana do osób zainteresowanych rozwijaniem kompetencji intrapsychicznych, kompetencji menedżerskich oraz szeroko pojętego dobrostanu w środowisku zawodowym.

II. Zakres merytoryczny programu:

1. Wprowadzenie: Dlaczego odporność psychiczna jest kluczowa w świecie zmian?

- Rola odporności psychicznej w dynamicznym otoczeniu.
- Inspiracje z misji kosmicznych: jak przygotowanie psychiczne wspiera sukces.
- Przygotowanie do misji Księżyc – jak poruszać się w środowisku VR – trening z wykorzystaniem aplikacji VR

2. Zrozumienie procesu zmiany

- Psychologiczne fazy adaptacji do zmian.
- Rozpoznawanie własnych reakcji na zmiany i ich analiza.

3. Adaptacja do sytuacji zmiany

- Elastyczność poznawcza i emocjonalna: jak skutecznie reagować na nowe okoliczności.
- Strategie radzenia sobie z niepewnością i nieprzewidywalnością.
- Ilość vs jakość komunikacji – zadanie w podgrupach wykonywane w VR z wykorzystaniem aplikacji Księżyc – uczestnicy stają przed zadaniem odnalezienia wskazanych informacji na Księżycu. Podczas gry dochodzi do zmian zasad (skład grup, treści do odnalezienia, czas pobytu na Księżycu)

4. Regulacja emocji w procesie zmiany

- Techniki radzenia sobie z lękiem, frustracją i stresem.
- Ćwiczenia wspierające zarządzanie emocjami w trudnych sytuacjach.
- Co widać z Księżyca – zadanie w VR polegające na zapamiętaniu i odtworzeniu widoków obiektów nad Księżycem (Ziemia, satelity) – jak emocje wpływają na proces zapamiętywania i odtwarzania informacji

5. Budowanie odporności psychicznej

- Definiowanie odporności psychicznej: co to znaczy w praktyce?
- Filary odporności: kontrola, zaangażowanie, wyzwanie, pewność siebie.

6. Narzędzia i techniki wzmacniające odporność

- Codzienne praktyki budujące siłę psychiczną: mindfulness, techniki oddechowe, journaling.
- Rozwijanie pozytywnego myślenia i motywacji wewnętrznej.

7. Tworzenie strategii działania w trudnych warunkach

- Planowanie realistycznych celów w kontekście zmian.
- Wzmacnianie umiejętności radzenia sobie z presją i odpowiedzialnością.
- SMART i nie tylko – Misja na Księżyc aby poznać dodatkowe kryteria wspierające osiągnięcie celu – zadanie grywalizacyjne w VR – uczestnicy na Księżycu odszukują spisane i ukryte kryteria a przekazują do swoich grup tylko te, na które mają wpływ

8. Praca zespołowa w świecie zmian

- Budowanie wspólnego wsparcia i wzajemnej motywacji w grupie.
- Rola komunikacji i współpracy w adaptacji do zmian.

9. Ćwiczenia praktyczne: Symulacje adaptacji do zmian

- Analiza własnych reakcji w symulowanych warunkach i ich omówienie.

10. Podsumowanie i indywidualny plan wzmacniania odporności psychicznej

- Refleksja nad zdobytymi umiejętnościami.
- Praktyczne zadania przygotowujące na „Misję Księżyc” – czyli jak doświadczenia z Księżyca przenieść na Ziemię – zadanie w VR – jedna grupa umieszcza na Księżycu swoje postanowienia wdrożeniowe – druga odnajduje je i opracowuje motywujące komunikaty wzmacniające adaptację do zmiany
- Tworzenie indywidualnego planu rozwoju odporności w kontekście codziennego życia i pracy.

III. Usługa realizowana w godzinach zegarowych, przerwy nie są wliczane w czas godzin szkoleniowych.

IV. Liczba godzin na Uczestnika: praktycznych - 4h | teoretycznych - 3,5h | walidacja - 0,5 h

V. Usługa jest realizowana z wykorzystaniem licencji na aplikację szkoleniową VR „Księżyc” sfinansowanej w ramach projektu pt. „USŁUGI ROZWOJOWE 4.0 - wsparcie podmiotów BUR w obszarze tworzenia, rozwoju i sprzedaży nowych form usług rozwojowych lub wykorzystaniu nowych technologii” realizowanego w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027, Działanie 1.3 Kadry nowoczesnej gospodarki, projekt realizowany przez GRUPĘ ODITK.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Wprowadzenie: Dlaczego odporność psychiczna jest kluczowa w świecie zmian?	Marta Malinowska	08-05-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 17 Zrozumienie procesu zmiany	Marta Malinowska	08-05-2025	10:30	12:00	01:30
3 z 17 przerwa	Marta Malinowska	08-05-2025	10:30	10:45	00:15
4 z 17 Adaptacja do sytuacji zmiany	Marta Malinowska	08-05-2025	12:00	13:30	01:30
5 z 17 przerwa	Marta Malinowska	08-05-2025	13:30	13:45	00:15
6 z 17 Regulacja emocji w procesie zmiany	Marta Malinowska	08-05-2025	13:30	15:00	01:30
7 z 17 Budowanie odporności psychicznej	Marta Malinowska	08-05-2025	15:00	17:00	02:00
8 z 17 przerwa	Marta Malinowska	08-05-2025	15:15	15:30	00:15
9 z 17 Narzędzia i techniki wzmacniające odporność	Marta Malinowska	09-05-2025	09:00	10:30	01:30
10 z 17 przerwa	Marta Malinowska	09-05-2025	10:30	10:45	00:15
11 z 17 Tworzenie strategii działania w trudnych warunkach	Marta Malinowska	09-05-2025	10:30	12:00	01:30
12 z 17 Praca zespołowa w świecie zmian	Marta Malinowska	09-05-2025	12:00	13:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 17 przerwa	Marta Malinowska	09-05-2025	13:30	13:45	00:15
14 z 17 Ćwiczenia praktyczne: Symulacje adaptacji do zmian	Marta Malinowska	09-05-2025	13:30	15:00	01:30
15 z 17 Podsumowanie i indywidualny plan wzmocnienia odporności psychicznej	Marta Malinowska	09-05-2025	15:00	16:30	01:30
16 z 17 przerwa	Marta Malinowska	09-05-2025	15:15	15:30	00:15
17 z 17 walidacja usługi	-	09-05-2025	16:30	17:00	00:30

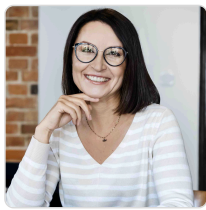
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	131,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	131,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Malinowska

Doświadczenie i wykształcenie

Z pierwszego wyboru pedagog, z drugiego psycholog. Dyplomowana trenerka biznesu /SWPS/, Trener VCC, certyfikowany coach ICC oraz terapeutka TSR. W pracy z ludźmi stawiam na proces, wykorzystując swoją wiedzę, liczne studia podyplomowe i kursy oraz 20 letnie doświadczenie menadżerskie.

Specjalizacja:

Szkolenia rozwijające kompetencje menadżerskie

Coaching zespołowy

Świadomy lider

Standardy obsługi Klienta

Lider jako coach

Skuteczna komunikacja

Budowanie zespołów

Kluczowe liczby:

8000 zrealizowanych godzin szkoleniowych

1500 sesji coachingowych

20 lat doświadczenia w biznesie

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy w wersji elektronicznej oraz materiały do pracy własnej. Notatnik i długopis.

Informacje dodatkowe

Usługa jest realizowana z wykorzystaniem licencji na aplikację szkoleniową VR „Księżyc” sfinansowanej w ramach projektu pt. „USŁUGI ROZWOJOWE 4.0 - wsparcie podmiotów BUR w obszarze tworzenia, rozwoju i sprzedaży nowych form usług rozwojowych lub wykorzystaniu nowych technologii” realizowanego w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021 2027, Działanie 1.3 Kadry nowoczesnej gospodarki, projekt realizowany przez GRUPĘ ODITK.

Adres

ul. Wyzwolenia 9/1

10-001 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

Sala szkoleniowa na parterze, Centrum Rozwoju i Wsparcia W Sensie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Kuchnia, ekspres do kawy

Kontakt

Marta Malinowska



E-mail marta.malinowska@interia.eu

Telefon (+48) 600 460 210