



Centrum "Mentoris"
Mateusz Prucnal



Mindfulness w efektywnym zarządzaniu zmianą

Numer usługi 2025/02/04/25838/2540395

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 22.04.2025 do 25.04.2025

3 072,00 PLN brutto

3 072,00 PLN netto

192,00 PLN brutto/h

192,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie dedykowane jest dla właścicieli i pracowników firm MŚP którzy chcą skuteczniej radzić sobie ze zmianami w środowisku zawodowym i prywatnym, rozwijając umiejętność uważności (mindfulness) oraz adaptacyjnego podejścia do nowych wyzwań.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	21-04-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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

Usługa przygotowuje uczestnika do rozwinięcia umiejętności świadomego i efektywnego zarządzania zmianą poprzez praktykę uważności (mindfulness). Uczestnicy nauczą się, jak wykorzystywać techniki mindfulness do zwiększenia odporności psychicznej, redukcji stresu oraz skuteczniejszego radzenia sobie z niepewnością i wyzwaniami towarzyszącymi procesom zmian.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje mindfulness i wskazać jego podstawowe założenia.	Poprawnie definiuje mindfulness i wymienia jego kluczowe zasady.	Test teoretyczny
	Odróżnia działanie automatyczne od świadomego i podaje przykład ich występowania w codziennym życiu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje co najmniej trzy obszary, w których mindfulness wpływa na jego codzienne funkcjonowanie.	Test teoretyczny
	Określa, w jakich sytuacjach mindfulness może pomóc w zarządzaniu emocjami w pracy i życiu prywatnym.	Test teoretyczny
Wyjaśnia różnicę między automatycznym a świadomym działaniem.		
Wymienia przynajmniej trzy główne korzyści wynikające z regularnej praktyki mindfulness.	Analizuje swoje schematy reakcji i wskazuje konkretne sytuacje, w których mindfulness może pomóc.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wymienia co najmniej trzy korzyści wynikające z praktyki mindfulness dla redukcji stresu.	Test teoretyczny
	Wskazuje co najmniej dwa sposoby, w jakie mindfulness pomaga w adaptacji do zmian.	Test teoretyczny
	Przedstawia realny przykład z życia zawodowego, w którym mindfulness może pomóc w zarządzaniu zmianą.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wyjaśnia, jak uważność może wspierać odporność psychiczną i elastyczność w obliczu zmian.		
Określa, które techniki mogą pomóc mu w zarządzaniu stresem w trudnych sytuacjach zawodowych.	Wykonuje co najmniej jedną praktykę mindfulness skierowaną na obserwację myśli i emocji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Określa, które techniki mogą pomóc mu w zarządzaniu stresem w trudnych sytuacjach zawodowych.	Test teoretyczny
	Planuje konkretne sposoby wdrażania mindfulness w codziennych obowiązkach zawodowych.	Test teoretyczny
	Określa, jak mindfulness wpływa na podejmowanie świadomych decyzji i efektywność pracy.	Test teoretyczny
Wykonuje ćwiczenia mindfulness skoncentrowane na oddechu i ciele.		

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje konkretne narzędzia mindfulness do redukcji stresu w trudnych sytuacjach zawodowych.	Poprawnie wykonuje ćwiczenia mindfulness skoncentrowane na oddechu i ciele.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje objawy napięcia i stresu w swoim ciele oraz stosuje odpowiednie techniki redukcji napięcia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Określa, czym jest elastyczność psychologiczna i jak mindfulness może ją wspierać.	Definiuje elastyczność psychologiczną i wyjaśnia, w jaki sposób mindfulness może ją wzmacniać.	Test teoretyczny
	Podaje przykłady sytuacji, w których elastyczność psychologiczna pomaga w zarządzaniu emocjami i podejmowaniu decyzji.	Test teoretyczny
Wykorzystuje mindfulness do zwiększenia świadomości emocjonalnej i podejmowania bardziej świadomych decyzji.	Przygotowuje indywidualny plan wdrażania technik mindfulness w życiu codziennym.	Test teoretyczny
	Określa, jakie techniki mindfulness będą dla niego najbardziej skuteczne w rozwoju osobistym i zawodowym.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Dokument zawiera listę uzyskanych efektów uczenia się.

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

Stosowne potwierdzenie znajduje się na dokumencie.

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

Tak, będzie to wskazane w dokumencie (certyfikacie)

Program

Dzień 1

1 - Wprowadzenie i plan szkolenia

2 - Mindfulness

- Co to jest mindfulness? Definicja i kluczowe zasady.
- Rola uważności w codziennym życiu i pracy.
- Korzyści płynące z praktykowania mindfulness w kontekście stresu i zarządzania emocjami.

3 - Pytania i odpowiedzi

Dzień 2

1 - Zastosowanie mindfulness w zarządzaniu zmianą

- Jak mindfulness może wspierać procesy zmian w biznesie?
- Przykłady zastosowania mindfulness w kontekście biznesowym.

2- Praktyczne techniki mindfulness związane z umysłem

- Praktyczny trening technik mindfulness związanych z umysłem
- Jak praktyki mindfulness mogą być stosowane w kontekście zmian biznesowych?

3 - Pytania i odpowiedzi

Dzień 3

1 - Praktyczne techniki mindfulness związane z ciałem

- Praktyczny trening technik mindfulness związanych z ciałem
- Jak praktyki mindfulness mogą być stosowane w kontekście zmian biznesowych?

2 - Mindfulness w sytuacjach kryzysowych

- Analiza sytuacji kryzysowych
- Zastosowanie technik mindfulness w praktyce

3 - Pytania i odpowiedzi

Dzień 4

1 - Mindfulness jako elastyczność psychologiczna

- Mindfulness jako narzędzie w radzeniu sobie z trudnymi emocjami
- Zastosowanie technik mindfulness w praktyce

2 - Pytania i odpowiedzi

3 - Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 1 - Wprowadzenie i cele szkolenia	Joanna Gawrońska	22-04-2025	17:00	18:00	01:00
2 z 15 2 - Mindfulness	Joanna Gawrońska	22-04-2025	18:00	20:00	02:00
3 z 15 Przerwa	Joanna Gawrońska	22-04-2025	20:00	20:10	00:10
4 z 15 3 - Pytania i odpowiedzi	Joanna Gawrońska	22-04-2025	20:10	21:00	00:50
5 z 15 1 - Zastosowanie mindfulness w zarządzaniu zmianą	Joanna Gawrońska	23-04-2025	17:00	19:00	02:00
6 z 15 Przerwa	Joanna Gawrońska	23-04-2025	19:00	19:10	00:10
7 z 15 2- Praktyczne techniki mindfulness związane z umysłem	Joanna Gawrońska	23-04-2025	19:10	20:30	01:20
8 z 15 3 - Pytania i odpowiedzi	Joanna Gawrońska	23-04-2025	20:30	21:00	00:30
9 z 15 1 - Praktyczne techniki mindfulness związane z ciałem	Joanna Gawrońska	24-04-2025	17:00	19:00	02:00
10 z 15 Przerwa	Joanna Gawrońska	24-04-2025	19:00	19:10	00:10
11 z 15 2 - Mindfulness w sytuacjach kryzysowych	Joanna Gawrońska	24-04-2025	19:10	20:30	01:20
12 z 15 3 - Pytania i odpowiedzi	Joanna Gawrońska	24-04-2025	20:30	21:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 15 1 - Mindfulness jako elastyczność psychologiczna	Joanna Gawrońska	25-04-2025	17:00	19:30	02:30
14 z 15 2 - Pytania i odpowiedzi	Joanna Gawrońska	25-04-2025	19:30	20:30	01:00
15 z 15 3 - Walidacja	-	25-04-2025	20:30	21:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 072,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 072,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	192,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	192,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Gawrońska

Certyfikowana psychoterapeutka kontekstualno-behawioralna, specjalistka psychoterapii uzależnień nr SP/2305/N/2024 oraz certyfikowana coachka ICF. Pracuję również w charakterze wykładowcy na poznańskim Uniwersytecie SWPS, gdzie wykładam ACT. Członkini stowarzyszeń Association for Contextual Behavioral Science Polska – ACBS Polska oraz Polskie Stowarzyszenie Somatic Experiencing. Moje szczególne zainteresowania obejmują ACT, FAP, RFT, PBT, SE, teorię poliwalgalną, neurobiologię, biofizjologię oraz biohacking. Patrzę na człowieka wielowymiarowo: od strony biofizjologii, przez perspektywę poznawczą, aż po duchowość. Swoją wiedzę i umiejętnościami dzieli się prowadząc liczne szkolenia specjalistyczne z III fali terapii behawioralnych, coachingu ACC dla psychoterapeutów, psychologów, coachów i innych osób pracujących z ludźmi, jak i szkolenia dla biznesu (umiejętności miękkie, menedżerskie, efektywność, elastyczność). W ciągu ostatnich

3 lat przeprowadziła ponad 10 szkoleń costanowi ponad 200 h z zakresu bezpieczeństwa w terapii i regulacji emocjonalnej oraz AUN.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane uczestnikowi szkolenia w formie elektronicznej. Materiały zostaną przesłane e-mailem na podany adres skrzynki elektronicznej uczestnika szkolenia.

- Dostęp do materiałów
- 1 godzina szkoleniowa = 60 minut
- Przerwy wliczają się w czas trwania szkolenia
- 8 godzin teoretycznych, 8 godzin praktycznych zajęć

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest na platformie zoom.
- W przypadku uczestniczenia w usłudze osoby z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do jej potrzeb.
- 1 godziny usługi rozwojowej = 60 minut.
- Uczestnictwo w szkoleniu, będzie weryfikowane na podstawie raportu z logowań wygenerowanego z systemu. Konieczne jest uzyskanie przez uczestnika minimum 80% frekwencji.
- Usługa prowadzona będzie za pomocą następujących metod interaktywnych i aktywizujących:

1. Prezentacja
2. Za i przeciw
3. Burza mózgów
4. Dyskusja

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa jest stworzenie przez uczestnika szkolenia konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz wywiązanie się z warunków, które są przedstawione przez konkretnego Operatora, do którego przekazywane są dokumenty o dofinansowanie do danej usługi rozwojowej.

Przedsiębiorca jest zobowiązany do założenia konta uczestnika instytucjonalnego w BUR. Pracownik przewidziany do udziału w Projekcie jest zobowiązany do założenia konta uczestnika indywidualnego w BUR, na stronie www.uslugirozwojowe.parp.gov.pl oraz przypisania się do profilu instytucjonalnego przedsiębiorcy. Przedsiębiorcy powinni spełniać warunki przedstawione przez danego Operatora, do którego zostały złożone dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Dostęp do materiałów

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest na platformie zoom.
- W przypadku uczestniczenia w usłudze osoby z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do jej potrzeb.
- 1 godziny usługi rozwojowej = 60 minut.
- Uczestnictwo w szkoleniu, będzie weryfikowane na podstawie raportu z logowań wygenerowanego z systemu. Konieczne jest uzyskanie przez uczestnika minimum 80% frekwencji.
- Usługa prowadzona będzie za pomocą następujących metod interaktywnych i aktywizujących:

1. Prezentacja
2. Za i przeciw
3. Burza mózgów
4. Dyskusja

Warunki techniczne

Wymaganie sprzętowe:

komputer wyposażony w kamerę i głośnik z aktualnym systemem operacyjnym (Windows, macOS lub Linux) i co najmniej 2 GB pamięci RAM

Parametry łącza sieciowego:

szybkość pobierania i wysyłania co najmniej 5Mb/s.

Minimalne parametry potrzebne do obsługi komunikatora dla:

a) Systemu Windows 10 w wersji 1507 lub nowszej Systemu Windows 8 Systemu Windows 7 Systemu Windows 32 (obsługiwane są wersje 64- i 64-bitowe) 1. Procesor Co najmniej 1 GHz 2. Pamięć RAM Co najmniej 512 MB 3. Dodatkowe oprogramowanie DirectX w wersji 9.0 lub nowszej b) komputery Mac Program Skype na komputer Mac wymaga systemu Mac OS X 10.10 lub nowszego 1. Procesor co najmniej Intel 1 GHz (Core 2 Duo) 2. Pamięć RAM Co najmniej 1 GB 3. Dodatkowe oprogramowanie Najnowsza wersja programu QuickTime Łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s (APMG Int. zaleca korzystanie z łącza stałego) Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów (czytnik plików pdf oraz doc).

Kontakt



Mateusz Prucnal

E-mail mateusz.prucnal@gmail.com

Telefon (+48) 512 296 924