



Odporność psychiczna oraz komunikacja interpersonalna w relacjach zawodowych

Numer usługi 2025/03/26/13057/2650086

6 600,00 PLN brutto

6 600,00 PLN netto

132,00 PLN brutto/h

132,00 PLN netto/h

Biuro Doradczo-
Szkoleniowe
APLIKON Marcin
Drewnowski



📍 Mścichy / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 50 h

📅 01.04.2025 do 30.04.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">• Personel opiekuńczy• Osoby pracujące w stresujących środowiskach• Pracownicy organizacji pozarządowych: działający w obszarach pomocy społecznej, edukacji• Pracownicy firmy
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	31-03-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	50
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

Szkolenie przygotowuje uczestników do skutecznego radzenia sobie z wyzwaniami zawodowymi, zarówno w aspekcie emocjonalnym, jak i komunikacyjnym. Uczestnicy zdobędą praktyczne narzędzia wspierające ich odporność psychiczną,

pozwalające na świadome zarządzanie stresem oraz budowanie pozytywnych i profesjonalnych relacji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zarządzanie stresem	<ul style="list-style-type: none">- identyfikuje źródła stresu w swojej pracy i stosuje odpowiednie techniki relaksacyjne;- opisuje i charakteryzuje metody regeneracji psychicznej w pracy zawodowej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Budowanie odporności psychicznej	<ul style="list-style-type: none">- opisuje i charakteryzuje mechanizmy wpływające na odporność psychiczną;- stosuje narzędzia wzmacniające swoją wytrzymałość emocjonalną.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Komunikacja i relacje	<ul style="list-style-type: none">- opisuje i charakteryzuje skuteczne techniki komunikacji z podopiecznymi oraz współpracownikami;- buduje profesjonalne relacje oparte na wzajemnym zrozumieniu i szacunku.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdza 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

Moduł I

1. Pewność siebie i odporność psychiczna - podstawy teoretyczne.
2. Pewność poprzez świadomość - profilowanie psychotypologiczne.
3. Samoświadomość - praca na wartościach.
4. Stawianie granic - skuteczna komunikacja i zdrowe relacje.
5. Budowanie zespołowości w pracy i w domu.
6. Praca nad celami, wizją i misją.
7. BHP mentalne pracy z pacjentem.
8. Stres - jak sobie z nim radzić? narzędzia i techniki wsparcia.
9. Wywieranie pozytywnego wpływu, bez strat energii.
10. Podświadomość i wewnętrzne programy - teoria i praktyka pracy z podświadomością.

Moduł II

1. Profil osobowości - Podstawy.
2. Model osobowości - Jak powstają 4 typy zachowań.
3. D, I, S oraz K: główne cechy i wpływ na innych.
4. 4 typy zachowań - analiza 4 przypadków
5. Ćwiczenie: określanie typów zachowań znanych osób (video)
6. Warsztat: D, I, S oraz K: ogólna charakterystyka i porównanie typów zachowań.
7. Docenianie innych.
8. Skuteczniejsza współpraca w zespole - analiza case studies
9. Ćwiczenie: jak widzę siebie/Jak widza mnie inni
10. Konstrukcję językowe charakterystyczne dla typów D, I, S oraz K
11. Mowa ciała i analiza zachowań komunikacyjnych D, I, S oraz K
12. Ćwiczenia komunikacyjne.
13. Osiąganie celu w zadaniu, wewnętrzne motywacje - modele D, I, S oraz K.

Moduł III

1. Wprowadzenie

- Omówienie celu warsztatów i programu

1. Mapa Świadomości jako drogowskaz w pracy z emocjami

- Wprowadzenie do mapy świadomości.
- Ćwiczenie: Jak korzystać z mapy świadomości?

1. Oddech jako Podstawa Istnienia

- Teoria oddechu, jego wpływ na ciało i umysł.
- Ćwiczenia oddechowe: techniki oddechu przeponowego i „4-7-8”, oddechy Wima Hoffa

1. Emocje Zatrzymane w Ciele

- Teoria somatyczna emocji.
- Praktyka: Rozpoznawanie napięć w ciele i metody ich uwalniania.

1. Techniki Relaksacyjne

- Wprowadzenie do różnych technik: progresywna relaksacja mięśni, wizualizacja.
- Ćwiczenia praktyczne.

1. Medytacja jako Narzędzie do Wyciszenia Umysłu

- O różnych formach medytacji (mindfulness, medytacja prowadzona).
- Praktyka: 20-minutowa medytacja.

1. Praca z Przekonaniami

- Zrozumienie roli przekonań w naszym życiu.
- Ćwiczenie: Identyfikacja i przeformułowanie ograniczających przekonań.

1. Energia: Jak ją Rozpoznać i Zarządzać

- Wprowadzenie do energii osobistej i jej zarządzania.
- Ćwiczenia: czakroterapia

1. Podsumowanie i Zakończenie

- Dyskusja na temat doświadczeń i uzyskanych narzędzi.
- Udzielenie informacji zwrotnej i zakończenie warsztatów.

Czas trwania kursu to 50 godzin dydaktycznych. Jedna godzina dydaktyczna jest rozumiana jako 45 minut. Dwie godziny dydaktyczne = 1,5 zegarowej.

Czas realizacji usługi podawany jest w godzinach dydaktycznych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 47

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 47 Zajęcia	Michał Aponiewicz	01-04-2025	08:00	09:30	01:30
2 z 47 Przerwa	Michał Aponiewicz	01-04-2025	09:30	09:35	00:05
3 z 47 Zajęcia	Michał Aponiewicz	01-04-2025	09:35	11:05	01:30
4 z 47 Przerwa	Michał Aponiewicz	01-04-2025	11:05	11:10	00:05
5 z 47 Zajęcia	Michał Aponiewicz	01-04-2025	11:10	12:40	01:30
6 z 47 Przerwa	Michał Aponiewicz	01-04-2025	12:40	12:55	00:15
7 z 47 Zajęcia	Michał Aponiewicz	01-04-2025	12:55	14:25	01:30
8 z 47 Przerwa	Michał Aponiewicz	01-04-2025	14:25	14:30	00:05
9 z 47 Zajęcia	Michał Aponiewicz	01-04-2025	14:30	16:00	01:30
10 z 47 Zajęcia	Michał Aponiewicz	02-04-2025	08:00	09:30	01:30
11 z 47 Przerwa	Michał Aponiewicz	02-04-2025	09:30	09:35	00:05
12 z 47 Zajęcia	Michał Aponiewicz	02-04-2025	09:35	11:05	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 47 Przerwa	Michał Aponiewicz	02-04-2025	11:05	11:10	00:05
14 z 47 Zajęcia	Michał Aponiewicz	02-04-2025	11:10	12:40	01:30
15 z 47 Przerwa	Michał Aponiewicz	02-04-2025	12:40	12:55	00:15
16 z 47 Zajęcia	Michał Aponiewicz	02-04-2025	12:55	14:25	01:30
17 z 47 Przerwa	Michał Aponiewicz	02-04-2025	14:25	14:30	00:05
18 z 47 Zajęcia	Michał Aponiewicz	02-04-2025	14:30	16:00	01:30
19 z 47 Zajęcia	Mirosław Jurczak	08-04-2025	12:00	13:30	01:30
20 z 47 Przerwa	Mirosław Jurczak	08-04-2025	13:30	13:35	00:05
21 z 47 Zajęcia	Mirosław Jurczak	08-04-2025	13:35	15:05	01:30
22 z 47 Przerwa	Mirosław Jurczak	08-04-2025	15:05	15:10	00:05
23 z 47 Zajęcia	Mirosław Jurczak	08-04-2025	15:10	15:55	00:45
24 z 47 Zajęcia	Mirosław Jurczak	09-04-2025	11:00	12:30	01:30
25 z 47 Przerwa	Mirosław Jurczak	09-04-2025	12:30	12:35	00:05
26 z 47 Zajęcia	Mirosław Jurczak	09-04-2025	12:35	14:05	01:30
27 z 47 Przerwa	Mirosław Jurczak	09-04-2025	14:05	14:10	00:05
28 z 47 Zajęcia	Mirosław Jurczak	09-04-2025	14:10	14:55	00:45
29 z 47 Zajęcia	Piotr Szekowski	14-04-2025	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 47 Przerwa	Piotr Szekowski	14-04-2025	09:30	09:35	00:05
31 z 47 Zajęcia	Piotr Szekowski	14-04-2025	09:35	11:05	01:30
32 z 47 Przerwa	Piotr Szekowski	14-04-2025	11:05	11:10	00:05
33 z 47 Zajęcia	Piotr Szekowski	14-04-2025	11:10	12:40	01:30
34 z 47 Przerwa	Piotr Szekowski	14-04-2025	12:40	12:55	00:15
35 z 47 Zajęcia	Piotr Szekowski	14-04-2025	12:55	14:25	01:30
36 z 47 Przerwa	Piotr Szekowski	14-04-2025	14:25	14:30	00:05
37 z 47 Zajęcia	Piotr Szekowski	14-04-2025	14:30	16:00	01:30
38 z 47 Zajęcia	Piotr Szekowski	15-04-2025	08:00	09:30	01:30
39 z 47 Przerwa	Piotr Szekowski	15-04-2025	09:30	09:35	00:05
40 z 47 Zajęcia	Piotr Szekowski	15-04-2025	09:35	11:05	01:30
41 z 47 Przerwa	Piotr Szekowski	15-04-2025	11:05	11:10	00:05
42 z 47 Zajęcia	Piotr Szekowski	15-04-2025	11:10	12:40	01:30
43 z 47 Przerwa	Piotr Szekowski	15-04-2025	12:40	12:55	00:15
44 z 47 Zajęcia	Piotr Szekowski	15-04-2025	12:55	14:25	01:30
45 z 47 Przerwa	Piotr Szekowski	15-04-2025	14:25	14:30	00:05
46 z 47 Zajęcia	Piotr Szekowski	15-04-2025	14:30	15:40	01:10
47 z 47 Walidacja	-	15-04-2025	15:40	16:00	00:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 600,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	132,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	132,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Mirosław Jurczak

Trener ciała, umysłu i ducha

Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z ludźmi, prowadzi sesje grupowe i indywidualne z zakresu relaksacji, technik oddechowych, medytacji. Prowadzi szkolenia i warsztaty rozwoju duchowego.

Konsultant Totalnej Biologii

Stowarzyszenie Sztuka Dobrego Życia - Łódź 10/2023 - 06/2024

Podstawy Czakroterapii

Centrum Szkoleniowo Usługowe Kosmo Bio - Katowice 01/2022 - 01/2022



2 z 3

Piotr Szekowski

EATR DRAMATYCZNY IM. ALEKSANDRAWĘGIERKI W BIAŁYMSTOKU - OD 2013R. - OBECNIE

- aktor w stałym zespole artystycznym Teatru

- instruktor warsztatów teatralnych

- koordynator projektów artystyczno-edukacyjnych

WŁASNA FIRMA SZKOLENIOWA - OD 2017r. - OBECNIE

- wykładowca studiów podyplomowych MBA na Wydziale Inżynierii

Zarządzania Politechniki Białostockiej

- mentor prelegentów TEDx edycja 2022

- szkolenia osób indywidualnych i firm w zakresie komunikacji, wystąpień publicznych, motywacji, zarządzania.

- twórca i instruktor kursu online SZTUKA MÓWIENIA

- organizator i prelegent konferencji online TYDZIEŃ Z WIZERUNKIEM

POLSKI ZWIĄZEK NIEWIDOMYCH, OKRĘG BIAŁYSTOK - OD 2011R.

- opiekun artystyczny Teatru T3, działającego przy PZN w Białymstoku

- instruktor zajęć "terapia poprzez dramę"



3 z 3

Michał Aponiewicz

TRENER MENTALNY I HIPNOTERAPEUTA

Zajmuje się profesjonalnie treningiem mentalnym i hipnoterapią, prowadzi sesje 1 na 1, warsztaty resiliencji oraz szkolenia dla firm i klubów sportowych.

Wykształcenie:

Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, ze specjalizacją samoobrona-Studia I stopnia - 2016

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma komplet materiałów szkoleniowych.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych z funduszy europejskich warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez Operatora, który udziela dofinansowania.

Informacje dodatkowe

Absolwent szkolenia otrzymuje zaświadczenie ukończenia szkolenia zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 2175).

Zajęcia realizowane będą w formie stacjonarnej.

Jednym z warunków ukończenia szkolenia jest udział w 80% zajęć, na każdych zajęciach uczestnik podpisuje listę obecności.

Adres

Mścichy 33
19-213 Mścichy
woj. podlaskie

Szkolenie realizowane będzie w DPS w Mścichach.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anna Siedlecka

E-mail biuro@aplikon.com

Telefon (+48) 516 056 914