



Ernst & Young
spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością
Academy of
Business sp. k.



Akademia Odporności Psychiczej – Rezyliencja dla Liderów

Numer usługi 2025/04/07/10940/2674183

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 52 h

📅 09.07.2025 do 09.09.2025

9 522,66 PLN brutto

7 742,00 PLN netto

183,13 PLN brutto/h

148,88 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Do udziału w warsztatach zapraszamy: • liderów / liderki wszystkich szczebli, • osoby, które dziś zarządzają zespołami i planują zarządzać (wchodzą w funkcję), potrzebujące wzmocnić sposób reakcji na odmienne style zachowania i emocji pracowników, • osoby pracujące w HR, chcące pogłębić wiedzę w tym zakresie i szerzyć ją w organizacji.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	08-07-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	52
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 "Akademia Odporności Psychicznej – Rezyliencja dla Liderów" przygotowuje uczestników do budowania swojej odporności psychicznej poprzez wykorzystywanie sposobów i technik zwiększających odporność psychiczną dzięki którym będą skutecznie radzić sobie z presją, stresującymi sytuacjami oraz będą szybko wracać do równowagi po napotkaniu przeszkód.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik posługuje się wiedzą w zakresie budowania odporności psychicznej	• analizuje mechanizmy odporności psychicznej • definiuje swój profil odporności psychicznej w 8 wymiarach • identyfikuje swoje umiejętności radzenia sobie z presją i wyzwaniami • omawia swoje priorytety w pracy z odpornością psychiczną	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykorzystuje w swojej pracy sposoby i techniki zwiększające odporność psychiczną	• wdraża sposób reakcji na odmienne style zachowania i emocji pracowników • stosuje skuteczne sposoby radzenia sobie z presją i stresującymi sytuacjami • buduje swoją odporność psychiczną • wzmacnia swoją proaktywność w sytuacjach trudnych • tworzy bilans potencjału i kompetencji • charakteryzuje się orientacją na cele oraz wytrwałością w dążeniu do ich realizacji	Wywiad swobodny
		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?

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji 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?

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?

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

PROGRAM

W dniu 8.04.2025 r. poza trenerką Ewą Opolską, szkolenie poprowadzi również trenerka: Magdalena Robak.

Moduł 1 – Kontrola, Wpływ oraz Uważność – Integracja Personal Consequence I Mindfulness w Rozwoju Osobistym.

1. Poczucie kontroli i wpływu (Personal Consequence)
 - Świadomy wybór zachowań w rolach społecznych
 - Analiza oczekiwań i uwarunkowań otoczenia i kształtowanie go (pola wpływu)
 - Wpływanie na swoje myśli
2. Uważność (Mindfulness)
 - Tryb działania i tryb bycia
 - Co znaczy być obecnym „tu i teraz” i jaki to ma wpływ na nasze zdrowie i szczęście
 - Uważność (Mindfulness) – fakty i mity
 - Praktyka uważności na siebie i innych

W dniu 12.05.2025 r. poza trenerką Magdaleną Robak, szkolenie poprowadzi również trenerka: Małgorzata Jakubicz.

Moduł 2 – Pewność Siebie i Samoefektywność: Budowanie Świadomości Kompetencji i Pewności w relacjach.

1. Świadomość potencjału i kompetencji (self-efficacy)
 - Co to znaczy adekwatne poczucie własnej wartości i jak je budować?
 - Tworzenie bilansu potencjału i kompetencji
 - Poszukiwanie informacji zwrotnej i korzystanie z niej
2. Pewność siebie w relacjach (self-confidence)
 - Odwaga w relacjach – jak nawiązywać i kształtować relacje z innymi?
 - Budowanie pewności siebie w kontaktach z ludźmi
 - Świadome budowanie wizerunku

Moduł 3 – Budowanie Osobistego Zaangażowania i Otwartość Na Wyzwania.

1. Droga do automotywacji (self-motivation)
 - W poszukiwaniu automotywacji – model spektrum motywacji i jego praktyczne zastosowanie
 - Cele osobiste i zawodowe – jak je definiować i znaleźć siłę do ich realizacji
 - Jak utrzymać koncentrację na realizacji celów
2. Otwartość na wyzwania (challenges)
 - Poszerzanie otwartości poznawczej – w jaki sposób kreatywność może pomóc w podejmowaniu wyzwań osobistych i zawodowych
 - Uczenie się na doświadczeniach – analiza porażek i sukcesów
 - Podejmowanie ryzyka – jak wychodzić ze strefy komfortu

Czas trwania szkolenia:

Szkolenie trwa **52 godziny dydaktyczne** (tj. 45 minut). Podana ilość godzin szkolenia nie zawiera czasu przerw.

Walidacja:

W trakcie szkolenia przeprowadzana będzie walidacja w formie wywiadu swobodnego oraz obserwacji w warunkach symulowanych. Osoba walidująca, waliduje usługę po jej zakończeniu, w oparciu o checklistę od trenera prowadzącego usługę, a następnie potwierdza osiągnięcie efektów kształcenia swoim podpisem na zaświadczeniu o zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej. W harmonogramie szkolenia, został wskazany przybliżony czas przeprowadzenia walidacji usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe:

- Harmonogram godzinowy szkolenia każdorazowo dostosowywany jest do grupy szkoleniowej.
- Godziny realizacji poszczególnych modułów szkolenia mogą ulec zmianie.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 43

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 43 Poczucie kontroli i wpływu (Personal Consequence)	Ewa Opolska	09-07-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 43 Przerwa	Ewa Opolska	09-07-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 43 Świadomy wybór zachowań w rolach społecznych	Ewa Opolska	09-07-2025	11:15	13:00	01:45
4 z 43 Przerwa	Ewa Opolska	09-07-2025	13:00	14:00	01:00
5 z 43 Analiza oczekiwań i uwarunkowań otoczenia i kształtowanie go (pola wpływu)	Ewa Opolska	09-07-2025	14:00	15:00	01:00
6 z 43 Przerwa	Ewa Opolska	09-07-2025	15:00	15:15	00:15
7 z 43 Wpływanie na swoje myśli	Ewa Opolska	09-07-2025	15:15	16:30	01:15
8 z 43 Uważność (Mindfulness)	Witold Rychłowski	10-07-2025	09:00	11:00	02:00
9 z 43 Przerwa	Witold Rychłowski	10-07-2025	11:00	11:15	00:15
10 z 43 Tryb działania i tryb bycia	Witold Rychłowski	10-07-2025	11:15	13:00	01:45
11 z 43 Przerwa	Witold Rychłowski	10-07-2025	13:00	14:00	01:00
12 z 43 Co znaczy być obecnym „tu i teraz” i jaki to ma wpływ na nasze zdrowie i szczęście	Witold Rychłowski	10-07-2025	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 43 Przerwa	Witold Rychłowski	10-07-2025	15:00	15:15	00:15
14 z 43 Uważność (Mindfulness) – fakty i mity; Praktyka uważności na siebie i innych	Witold Rychłowski	10-07-2025	15:15	16:30	01:15
15 z 43 Świadomość potencjału i kompetencji (self-efficacy)	Magdalena Robak	29-07-2025	09:00	11:00	02:00
16 z 43 Przerwa	Magdalena Robak	29-07-2025	11:00	11:15	00:15
17 z 43 Co to znaczy adekwatne poczucie własnej wartości i jak je budować?	Magdalena Robak	29-07-2025	11:15	13:00	01:45
18 z 43 Przerwa	Magdalena Robak	29-07-2025	13:00	14:00	01:00
19 z 43 Tworzenie bilansu potencjału i kompetencji	Magdalena Robak	29-07-2025	14:00	15:00	01:00
20 z 43 Przerwa	Magdalena Robak	29-07-2025	15:00	15:15	00:15
21 z 43 Poszukiwanie informacji zwrotnej i korzystanie z niej	Magdalena Robak	29-07-2025	15:15	16:30	01:15
22 z 43 Pewność siebie w relacjach (self-confidence)	Małgorzata Jakubicz	30-07-2025	09:00	11:00	02:00
23 z 43 Przerwa	Małgorzata Jakubicz	30-07-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 43 Odwaga w relacjach – jak nawiązywać i kształtować relacje z innymi?	Małgorzata Jakubicz	30-07-2025	11:15	13:00	01:45
25 z 43 Przerwa	Małgorzata Jakubicz	30-07-2025	13:00	14:00	01:00
26 z 43 Budowanie pewności siebie w kontaktach z ludźmi	Małgorzata Jakubicz	30-07-2025	14:00	15:00	01:00
27 z 43 Przerwa	Małgorzata Jakubicz	30-07-2025	15:00	15:15	00:15
28 z 43 Świadome budowanie wizerunku	Małgorzata Jakubicz	30-07-2025	15:15	16:30	01:15
29 z 43 Droga do automotywacji (self-motivation)	Magdalena Robak	08-09-2025	09:00	11:00	02:00
30 z 43 Przerwa	Magdalena Robak	08-09-2025	11:00	11:15	00:15
31 z 43 W poszukiwaniu automotywacji – model spektrum motywacji i jego praktyczne zastosowanie	Magdalena Robak	08-09-2025	11:15	13:00	01:45
32 z 43 Przerwa	Magdalena Robak	08-09-2025	13:00	14:00	01:00
33 z 43 Cele osobiste i zawodowe – jak je definiować i znaleźć siłę do ich realizacji	Magdalena Robak	08-09-2025	14:00	15:00	01:00
34 z 43 Przerwa	Magdalena Robak	08-09-2025	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
35 z 43 Jak utrzymać koncentrację na realizacji celów	Magdalena Robak	08-09-2025	15:15	16:30	01:15
36 z 43 Otwartość na wyzwania (challenges)	Ewa Opolska	09-09-2025	09:00	11:00	02:00
37 z 43 Przerwa	Ewa Opolska	09-09-2025	11:00	11:15	00:15
38 z 43 Poszerzanie otwartości poznawczej – w jaki sposób kreatywność może pomóc w podejmowaniu wyzwań osobistych i zawodowych	Ewa Opolska	09-09-2025	11:15	13:00	01:45
39 z 43 Przerwa	Ewa Opolska	09-09-2025	13:00	14:00	01:00
40 z 43 Uczenie się na doświadczeniach – analiza porażek i sukcesów	Ewa Opolska	09-09-2025	14:00	15:00	01:00
41 z 43 Przerwa	Ewa Opolska	09-09-2025	15:00	15:15	00:15
42 z 43 Podejmowanie ryzyka – jak wychodzić ze strefy komfortu	Ewa Opolska	09-09-2025	15:15	16:30	01:15
43 z 43 Walidacja usługi	-	09-09-2025	16:30	17:15	00:45

Cennik

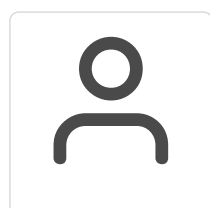
Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	9 522,66 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 742,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	183,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	148,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

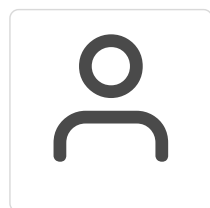
Ewa Opolska

Doświadczony trener EY Academy of Business w obszarze szkoleń menedżerskich. Współpracuje z EY Academy of Business od 2001 roku.

Jest absolwentką Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie i stypendystką rządu kanadyjskiego w programie MBA dla pracowników naukowych na Université du Québec w Montrealu. Występowała w TVN CNBC Biznes (cykliczne audycje telewizyjne), TVP i Polskim Radiu jako ekspert w zakresie działań marketingowych, sprzedażowych oraz umiejętności menedżerskich.

Ewa odpowiada za projektowanie i wdrażanie kompleksowych programów rozwoju kompetencji menedżerskich. Jako doradca wspiera zarządy w zakresie budowania strategii. Przeprowadza firmy i ludzi przez zmiany, szkoląc i prowadząc projekty rozwojowe. Posiada duże doświadczenie w prowadzeniu szkoleń menedżerskich. Realizuje dłuższe cykle (akademie menedżerskie, programy talentowe) wspierające konkretne cele biznesowe. Jej pasją zawodową jest uczenie praktycznego zastosowania narzędzi budowania współpracy w firmie i technik kreatywnego rozwiązywania problemów.

Przeprowadziła ponad 10 000 godzin szkoleń. Specjalizuje się w tematach z zakresu zarządzania zmianą, komunikacji i współpracy w zespole, budowania autorytetu oraz technik kreatywnego rozwiązywania problemów.



2 z 4

Małgorzata Jakubicz

Od 2018 roku akredytowany coach ICF PCC i certyfikowana trenerka przywództwa. Liderka z ponad 15-letnim stażem pracy między innymi w firmach MOHAWK, DECORA, IKEA. Ekspertka przywództwa EY, w tym w programie Master Level Leadership. Wykładowczyni na uczelniach AGH, SGH, Akademia Leona Koźmińskiego w obszarach przywództwo służebne, autentyczne i cyfrowe. Ekspertka w kampanii „Bliżej Siebie” dedykowanej empatii i zdrowiu psychicznemu w miejscu pracy oraz „Bezpieczeństwo pracy w świecie cyfrowym” EU – OSHA.

Zdobywczyni między innymi nagród: Top10 coaches in Warsaw, Digital Transformation Impact Leader of the year 2023. Autorka książki „Lider w trampkach, czyli jak być przywódcą w zgodzie ze sobą” oraz licznych publikacji. Przywódczyni służebna. Ambasadorka Humanizmu w dobie cyfrowej. Specjalizuje się w rozwoju kompetencji miękkich w obszarze przywództwa, ze szczególnym uwzględnieniem transformacji w kierunku przywództwa służebnego w erze cyfrowej.



3 z 4

Magdalena Robak



Doświadczony ekspert i trener EY Academy of Business, trener biznesu i konsultant, praktyk biznesu.

Współpracuje z EY Academy of Business od 2005 roku. Wspiera rozwój przywództwa i (współ)pracy, opartych o świadomość ról, wspólne wartości i standardy oraz empowerment – w firmach, zespołach, projektach działających w warunkach stacjonarnych, zdalnych, rozproszonych i hybrydowych. Wzmacnia kompetencje trenerów.

Trener biznesu i konsultant, praktyk biznesu, lider projektów rozwojowych. Psycholog organizacji i pracy (Uniwersytet Warszawski).

Posiada m.in. następujące uprawnienia / certyfikaty:

Certyfikat projektowania szkoleń efektywnych biznesowo, Kirkpatrick Bronze Level (FOR);

Certyfikat Strategic Evaluation Planning wg modelu Kirkpatricka (FOR);

Trener szkoleń VR (VIREMO/IDEACENTER);

Efektywność biznesowa szkoleń – Model SEB (PSTD);

Budowanie pozycji trenera/konsultanta dla trenerów realizatorów (House of Skills);

Facylitator indywidualny i zespołowy wg podejścia Clean Coaching, opartego o pracę z metaforą (Clean Coaching Polska/Bogena Pieskiewicz);

Facylitator ICA Group Facilitation Methods – Technology of Participation, GFM (Akademia Facylitacji & ICA:UK);

Action Learning – Foundations (WIAL Poland);

Moderator Design Thinking (Inspire Group);

Social BRAIN Coaching, basic edition (Akademia Darka Niedzieskiego);

„Facylitowanie – prowadzenie spotkań grupowych”, kwalifikacja potwierdzona na poziomie PRK6.



4 z 4

Witold Rychłowski

Doświadczony trener EY Academy of Business, trener biznesu i konsultant, zawodowy negocjator i mediator. Współpracę z EY Academy of Business rozpoczął w 2004 roku.

Studiował na wydziale Handlu Zagranicznego na SGH oraz na Wydziale Orientalistyki Uniwersytetu Warszawskiego.

Jest doświadczonym trenerem EY Academy of Business, trenerem biznesu i konsultantem, zawodowym negocjatorem i mediatorem. Od 1995 roku jest praktykiem biznesu.

W Philips Polska poznawał praktyki skutecznego biznesu międzynarodowego od stanowiska Przedstawiciela Handlowego (Business Electronics) do pozycji Key Account Managera. Następne 5 lat pracował w Sony Poland na stanowisku Sales & Marketing Managera, budując sieć dystrybucyjną oraz szkoląc i zarządzając kadrami w obszarze sprzedaży i marketingu. Tworzy i realizuje autorskie projekty zarówno w formule szkoleń otwartych, jak i dedykowanych projektów rozwojowych dla firm i organizacji. Aktywnie wspiera rozwój umiejętności również w pracy z klientami indywidualnymi, występując w roli konsultanta, doradcy oraz coacha.

Doświadczenie zawodowe oraz wieloletnia praktyka doradcza i trenerska pozwoliły mu na stworzenie oryginalnego, autorskiego podejścia do zagadnień związanych z konfliktem. Oza Polską Witold Rychłowski przygotowywał i prowadził zajęcia w Bahrajnie, Kuwejcie, Katarze, Słowacji czy Holandii, gdzie wysokie oceny uzyskiwał nie tylko z tytułu unikatowej formuły prowadzonych zajęć, ale także z powodu skuteczności proponowanych praktycznych rozwiązań.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w formie skryptu.

Informacje dodatkowe

Oferta obejmuje:

- **Szkolenie w terminie 8.04.2025–24.06.2025r. (49 godz. dydaktycznych) STACJONARNIE**
- **Test MTQPlus+indywidualna sesja wprowadzająca ONLINE (ok. 2 godz. dydaktyczne po 45 min.)** umawiane indywidualnie przed rozpoczęciem szkolenia.
- **Indywidualną sesję podsumowującą (ok. 1 godz. dydaktyczna–45 min.)** umawianą indywidualnie po zakończeniu szkolenia.

Test+sesja wprowadzająca i indywidualna sesja podsumowująca

odbywają się w innym dniu niż szkolenie.

W przypadku usług finansowanych ze środków publicznych, istnieje możliwość wystawienia faktury zwolnionej z VAT. Warunkiem wystawienia takiej faktury jest podpisanie i przekazanie Dostawcy Usługi oświadczenia, że usługa ma charakter kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego i będzie finansowana ze środków publicznych:

- w całości, zgodnie z art.43ust.1pkt29lit.c) ustawy z 11.03.2004r. o podatku od towarów i usług lub
- co najmniej w wysokości 70%, zgodnie z §3ust.1pkt14) rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013r.

Adres

al. Armii Ludowej 26

00-609 Warszawa

woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- W budynku znajduje się: parking dla rowerów, poczta, restauracja, firma kurierska, kiosk.

Kontakt



Adrianna Sykucka

E-mail adrianna.sykucka@pl.ey.com

Telefon (+48) 519 511 447