



Ewa Ciechanowicz
Brak ocen dla tego dostawcy

„Odporny Psychicznie Manager – praktyczne narzędzia wzmacniania pewności siebie, pracy z emocjami i stresem z użyciem VR” - szkolenie

Numer usługi 2025/04/12/182225/2686810

📍 Warszawa / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 7 h
📅 02.06.2025 do 02.06.2025

1 400,00 PLN brutto
1 400,00 PLN netto
200,00 PLN brutto/h
200,00 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 skierowane jest do menedżerów, liderów zespołów, kierowników projektów oraz osób pełniących funkcje decyzyjne, które: • pracują w dynamicznym środowisku, gdzie podejmowanie szybkich decyzji jest kluczowe, • doświadczają presji emocjonalnej i oczekiwań ze strony zespołu, • pragną wzmocnić swoją odporność psychiczną, poprawić efektywność oraz osiągnąć większą równowagę wewnętrzną.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	26-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	7
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik rozumie, czym jest odporność psychiczna i jak wpływa na skuteczność lidera.
Rozpoznaje i reguluje emocje, redukuje stres, wzmacnia pewność siebie oraz projektuje indywidualny plan działania.
Reaguje spokojnie w trudnych sytuacjach, wspiera zespół i traktuje stres jako naturalny element rozwoju. Analizuje własne reakcje w symulacjach VR i wdraża mikro-strategie wzmacniające odporność.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia, czym jest odporność psychiczna w modelu 4C	Trafnie definiuje pojęcie odporności psychicznej	Test teoretyczny
	Opisuje znaczenie odporności psychicznej w roli managera	Test teoretyczny
	Wymienia i omawia 4 filary odporności psychiczne	Test teoretyczny
	Rozpoznaje trafnie własne emocje i źródła stresu	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki regulacji emocji	Dobiera adekwatną technikę regulacji emocji (np. oddech, przeformułowanie myśli) do konkretnej sytuacji	Test teoretyczny
	Interpretuje związek między sytuacją, myślą i emocją w przykładowych scenariuszach menedżerskich	Test teoretyczny
Uczestnik rozwija pewność siebie	Formułuje wspierające przekonania lub komunikaty wewnętrzne	Test teoretyczny
	Reaguje asertywnie i spokojnie w sytuacji trudnej interpersonalnie, bez arogancji lub uległości	Test teoretyczny
	Sporządza pisemny plan działań zawierający minimum trzy techniki wspierające odporność i pewność siebie.	Test teoretyczny

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 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?

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 dedykowane jest menedżerom wyższego i średniego szczebla, właścicielom firm, liderom zespołów, kierownikom liniowym, mistrzom oraz brygadziście.

II. Zakres merytoryczny programu:

1. Odporność psychiczna w praktyce menedżerskiej

- Czym jest odporność psychiczna i jakie ma znaczenie w codziennej pracy menedżera?
- 4 filary odporności psychicznej: kontrola, zaangażowanie, wyzwanie i pewność siebie.
- Autodiagnoza – identyfikacja indywidualnych zasobów i obszarów rozwoju.

1. Praca z emocjami – jak zachować spokój w sytuacjach trudnych?

- Mechanizmy powstawania emocji i ich wpływ na decyzje i relacje w zespole.
- Techniki rozpoznawania, akceptowania i regulowania emocji.
- Ćwiczenia zwiększające samoświadomość emocjonalną i inteligencję emocjonalną – zadanie z wykorzystaniem aplikacji VR Księżyc – polegające na odnalezieniu rozwiązania do zadania zleconego przez trenera

1. Radzenie sobie ze stresem i napięciem w pracy menedżera

- Reakcje ciała i umysłu na stres – jak je rozpoznać?
- Szybkie techniki redukcji napięcia: oddech, ruch, techniki mentalne.
- Zarządzanie stresem chronicznym – profilaktyka i codzienne mikro praktyki.

1. Trening z wykorzystaniem technologii VR

- Symulacja sytuacji stresującej lub trudnej emocjonalnie z wykorzystaniem aplikacji VR Księżyc – zadaniem uczestnika jest jak najszybsze przemieszczenie się pomiędzy wskazanymi punktami na Księżycu, podczas, gdy pozostali uczestnicy mają stworzyć jak najwięcej sytuacji stresowych dla osoby wykonującej zadanie
- Obserwacja własnych reakcji i analiza doświadczenia.
- Refleksja i wnioski: co mnie wspiera, co chcę zmienić?

1. Budowanie pewności siebie w roli lidera

- Postawa i komunikacja pewności siebie – bez arogancji i uległości.
- Przekonania wspierające skuteczne działanie.
- Techniki wzmacniania odwagi i wewnętrznej siły w codziennych sytuacjach.

1. Tworzenie osobistego planu wzmacniania odporności psychicznej

- Dobór narzędzi dopasowanych do własnych potrzeb.
- Zbudowanie mikro strategii do codziennego stosowania.
- Wsparcie we wdrażaniu – jak nie wrócić do starych nawyków?

III. Usługa realizowana w godzinach dydaktycznych (1h dydaktyczna = 45 minut), przerwy nie są wliczane w czas godzin szkoleniowych.

IV. Liczba godzin na Uczestnika: praktycznych- 5 godzin dydaktycznych, teoretycznych- 1,5 godzin dydaktycznych, walidacja- 30 min

V. Usługa jest realizowana z wykorzystaniem licencji na aplikację szkoleniową VR „Księżyc” sfinansowanej w ramach projektu pt. „USŁUGIROZWOJOWE 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: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Otwarcie, wprowadzenie do szkolenia, cele, zasady współpracy	EWA CIECHANOWICZ	02-06-2025	09:00	09:15	00:15
2 z 12 Czym jest odporność psychiczna? – model 4C, znaczenie w roli lidera	EWA CIECHANOWICZ	02-06-2025	09:15	10:00	00:45
3 z 12 Autodiagnoza – identyfikacja własnych zasobów i obszarów rozwoju	EWA CIECHANOWICZ	02-06-2025	10:00	10:30	00:30
4 z 12 Przerwa kawowa	EWA CIECHANOWICZ	02-06-2025	10:30	10:45	00:15
5 z 12 Emocje w zarządzaniu – mechanizmy, wpływ na decyzje, relacje	EWA CIECHANOWICZ	02-06-2025	10:45	11:30	00:45
6 z 12 Techniki regulacji emocji i stresu – ćwiczenia indywidualne i grupowe	EWA CIECHANOWICZ	02-06-2025	11:30	12:30	01:00
7 z 12 Przerwa obiadowa	EWA CIECHANOWICZ	02-06-2025	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 12 Trening z VR – doświadczenie sytuacji stresowej, analiza reakcji	EWA CIECHANOWICZ	02-06-2025	13:00	13:30	00:30
9 z 12 Pewność siebie w roli lidera – przekonania, postawa, komunikacja	EWA CIECHANOWICZ	02-06-2025	13:30	14:15	00:45
10 z 12 Przerwa kawowa	EWA CIECHANOWICZ	02-06-2025	14:15	14:30	00:15
11 z 12 Tworzenie indywidualnego planu odporności + dzielenie się w grupie	EWA CIECHANOWICZ	02-06-2025	14:30	15:15	00:45
12 z 12 Podsumowanie, refleksja końcowa, zakończenie szkolenia	EWA CIECHANOWICZ	02-06-2025	15:15	15:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

EWA CIECHANOWICZ

Ewa jest doświadczoną trenerką odporności psychicznej posiadającą certyfikat MTQPlus oraz akredytację w modelu Insights Discovery. Łączy ponad dwudziestoletnie doświadczenie menedżerskie zdobyte w międzynarodowych korporacjach z głębokim zrozumieniem wyzwań rozwojowych, jakie stoją przed zespołami i ich liderami.

Specjalizuje się w rozwoju odporności psychicznej, skutecznej komunikacji interpersonalnej i zarządzaniu stresem, oraz zarządzaniem zmianami i rozwijaniem kompetencji biznesowych. Ma międzynarodowe doświadczenie jako Manager w Dziale Zakupów, HR Manager oraz Trener Rozwoju Osobistego i Zawodowego, gdzie była odpowiedzialna za projektowanie strategii rozwoju pracowników oraz wprowadzanie innowacyjnych programów szkoleniowych.

Ukończyła Studia Podyplomowe na kierunku Psychologii Rozwoju Osobistego i Zawodowego na WSE oraz Kompetencje Psychologiczne i Negocjacyjne w Firmie na SGH. Jest certyfikowaną facylitatorką Job Crafting oraz coachką kariery, co pozwala jej efektywnie wspierać klientów w osiąganiu ich zawodowych i osobistych celów. Współpraca z Ewą charakteryzuje się głębokim zaangażowaniem, analitycznym podejściem do problemów oraz empatią, która pomaga klientom rozwijać się, rozpoznawać swoje talenty oraz efektywnie zarządzać zmianami. Inspiruje do samopoznania i świadomego kształtowania ścieżek kariery.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują konspekty usługi z miejscem do notowania i długopis.

Warunki uczestnictwa

Dla jednostek budżetowych finansujących udział w szkoleniu w minimum 70% lub w całości ze środków publicznych stawka podatku VAT = zw.

Informacje dodatkowe

W przypadku zajęć trwających jednego dnia dłużej niż 4h przewidziana jest przynajmniej jedna przerwa trwająca 15 minut. Uczestnik ma dostęp do konsultacji poszkoleniowych w formie e-mail do 4 tygodni po zrealizowanym szkoleniu.

Adres

ul. Groszowicka 17

05-077 Warszawa

woj. mazowieckie

4P-Prasko Południowa Przestrzeń Przedsiębiorczych

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Ewa Ciechanowicz

E-mail eciechanowicz@gazeta.pl

Telefon (+48) 698 664 044