



TALLENTO S.C.

★★★★★ 4,9 / 5

682 oceny

Kurs kształcący trenerów dobrostanu i odporności psychicznej

Numer usługi 2025/04/12/120192/2686833

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 55 h

📅 25.09.2025 do 31.10.2025

6 500,00 PLN brutto

6 500,00 PLN netto

118,18 PLN brutto/h

118,18 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób posiadających doświadczenie w pracy edukacyjnej z osobami dorosłymi (18+), które chcą rozwijać swój warsztat trenerski.

Uczestnikami szkolenia mogą być osoby, które spełniają **co najmniej jedno** z poniższych kryteriów:

- posiadają ukończony kurs trenerski lub studia podyplomowe w zakresie przygotowania trenerskiego/edukacji dorosłych, w wymiarze min. 80 godzin, potwierdzone stosownym certyfikatem, zaświadczeniem lub dyplomem;
- posiadają co najmniej roczne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń, kursów, warsztatów dla osób dorosłych - obejmujące łącznie min. 100 godzin;
- prowadzą zajęcia dydaktyczne z osobami dorosłymi w ramach zatrudnienia lub współpracy z: uczelniami wyższymi (np. jako wykładowcy, trenerzy, tutorzy), placówkami edukacji pozaformalnej (np. domy kultury, centra edukacji, ośrodki szkoleniowe), szkołami językowymi lub innymi placówkami szkoleniowymi, w których uczą osoby dorosłe.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

24-09-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

55

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu „Trener dobrostanu i odporności psychicznej” jest wyposażenie uczestników w wiedzę z zakresu neuronauk oraz zestaw praktycznych narzędzi niezbędnych do prowadzenia działań edukacyjnych w obszarze odporności psychicznej i zarządzania dobrostanem. Szkolenie rozwija kompetencje dydaktyczne i trenerskie, doskonali umiejętności pracy z grupą oraz przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć w różnych kontekstach zawodowych i społecznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia kluczowe koncepcje dobrostanu oraz odporności psychicznej.	Wyjaśnia podstawowe pojęcia z zakresu neurofizjologii i neuroanatomii układu nerwowego człowieka.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje teorię poliwalgalną i jej znaczenie dla budowania poczucia bezpieczeństwa.	Test teoretyczny
	Opisuje ontogenezę człowieka i rolę matryc rozwojowych w kształtowaniu odporności psychicznej.	Test teoretyczny
Dobiera i stosuje narzędzia diagnostyczne do analizy odporności psychicznej.	Tworzy scenariusz szkolenia z wykorzystaniem modelu MBD.	Test teoretyczny
	Prawidłowo analizuje wyniki testów odporności i interpretuje je w kontekście pracy z klientem.	Test teoretyczny
	Przeprowadza sesje feedbackowe zgodnie z zasadami komunikacji wspierającej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się z otoczeniem w sposób wspierający, zgodnie z zasadami feedbacku i cyklem życia zespołu.	Wykorzystuje zasady efektywnej komunikacji w praktyce.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Promuje zdrowie psychiczne i budowanie odporności psychicznej w swoim otoczeniu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Skutecznie współpracuje w trakcie ćwiczeń zespołowych.	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?

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

Szkolenie obejmuje łącznie 55 godzin dydaktycznych, w tym:

- **część teoretyczna - 26 godzin**
- (wprowadzenie do zagadnień, omówienie koncepcji, podstawy merytoryczne, analiza modeli/metod, mini-wykłady, dyskusje moderowane),
- **część praktyczna - 29 godzin**
- (ćwiczenia indywidualne i grupowe, symulacje, odgrywanie ról, praca z case studies, projektowanie elementów własnych szkoleń, prezentacje uczestników z informacją zwrotną).

Zajęcia realizowane są w formule warsztatowej, z naciskiem na praktyczne zastosowanie nabywanej wiedzy i umiejętności.

Zajęcia prowadzone są w godzinach dydaktycznych - po 45 min, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

PROGRAM:

Moduł 1. Dobrostan

(miniwykład, prezentacja, praca w grupach, ćwiczenia z wykorzystaniem modelu MBD, dyskusja moderowana)

- Definicje dobrostanu
- Koncepcja i modele dobrostanu - jak rozumieć dobrostan i z niego czerpać w życiu jednostki i organizacji.
- Autorski model budowy dobrostanu jednostki MBD - zestaw narzędzi.
- Neuromity vs. prawdziwe informacje, czyli jak utrudniamy sobie rozkwitanie.
- Neuropsychologiczne trzy potrzeby mózgu.
- Nerw błędny a dobrostan.
- Koncepcja nawyku i model budowy dobrostanowego wzorca neuronalnego - czyli jak wdrażać w życie to, co nas wspiera?

Moduł 2. Podstawy neurofizjologii i neuroanatomii układu nerwowego człowieka.

(wykład ekspercki z elementami prezentacji multimedialnej, quizy sprawdzające wiedzę, praca indywidualna)

- Budowa mózgu i jego funkcje
- Rola neuroplastyczności w nabywaniu i kształceniu nowych umiejętności.
- Ontogeneza człowieka i rola matryc rozwojowych w życiu jednostki.

Moduł 3. Odporność psychiczna.

(wykład ekspercki z elementami prezentacji multimedialnej, ćwiczenia indywidualne i grupowe, test wiedzy)

- Zjawisko, definicje i składowe odporności psychicznej - czyli jak zrozumieć, czym jest odporność psychiczna w życiu?
- Zagrożenia XXI w. - czyli jak odporność psychiczną odbudowuje, utrzymuje i podnosi zasoby mentalne człowieka?
- Certyfikacja TOP360 - czyli kompleksowe omówienie narzędzia diagnostycznego do badania odporności psychicznej.
- 12 komponentów odporności psychicznej - czyli fundamenty w licencjonowanym narzędziu psychometrycznym TOP360.

Moduł 4. Raporty i praca z Klientem.

(symulacje sesji feedbackowych, odgrywanie ról, analiza raportów diagnostycznych, praca na własnych wynikach)

- Rola badań diagnostycznych w szacowaniu zasobów odporności psychicznej i rezyliencji - czyli jak czytać poprawnie raport?
- Badanie własne - czyli analiza wyników własnego badania TOP360.
- Sztuka prowadzenia sesji feedbackowych, czyli jak czytać, rozumieć i prowadzić spotkania indywidualne z Klientami
- Etyka pracy diagnosty - czyli jak zadbać o bezpieczeństwo i komfort pracy dla siebie i Klienta?

Moduł 5. Metodologia pracy trenera dobrostanu.

(praca warsztatowa, ćwiczenia indywidualne i w parach, burza mózgów, studium przypadku)

- Bezpiecznie doświadczenia uczestnika.
- Dobrostanowe praktyki szkoleń stacjonarnych i zdalnych. Higiena pracy trenera dobrostanu.
- Budowanie programu i scenariusza własnego szkolenia.

Moduł 6. Narzędziownik trenera dobrostanu.

(tworzenie autorskich materiałów, analiza przykładów, praca projektowa w małych grupach, prezentacje ćwiczeń)

- Tworzenie autorskich ćwiczeń/zadań/studiów przypadków do wykorzystania w pracy trenera dobrostanu
- Jak uwzględnić zagadnienia dobrostanu podczas omawiania przeprowadzanych aktywności szkoleniowych?

Moduł 7. Zasobnik trenera dobrostanu i odporności psychicznej.

(miniwykład, refleksja indywidualna, dyskusja grupowa, ćwiczenia praktyczne)

- Viacharacter 24 - siły sygnaturowe - czyli jak można wykorzystać mocne strony do wspierania dobrostanu i budowania zasobów odporności psychicznej?
- 10 pozornie dobrostanowych praktyk w organizacjach i życiu - czyli co udaje dobrostan?
- MUDY - czyli marnotrawstwa w organizacji, które zabierają dobrostan.

Moduł 8. Uzupełnienie Twoich szkoleń - dodatkowe materiały uzupełniające Twoje szkolenia.

(omówienie materiałów, wymiana doświadczeń, praca z gotowymi narzędziami, moderowana rozmowa)

- 5 dysfunkcji pracy zespołowej - czyli co wpływa na dobrostan w zespole?
- Kwestionariusz siły relacji interpersonalnej - czyli jakie aspekty wpływają na dobrostan w relacji z drugim człowiekiem?
- 10 praktyk budujących dobrostan uczestników Twoich szkoleń - ebook gratis.

Moduł 9. Walidacja usługi - test teoretyczny online.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Definicje dobrostanu (miniwykład, prezentacja)	Marzena Grochowska	25-09-2025	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 19 Przerwa	Marzena Grochowska	25-09-2025	12:00	12:30	00:30
3 z 19 Neuromity vs. prawdziwe informacje, czyli jak utrudniamy sobie rozkwitanie. (miniwykład, prezentacja, praca w grupach, ćwiczenia z wykorzystaniem modelu MBD, dyskusja moderowana)	Marzena Grochowska	25-09-2025	12:30	16:30	04:00
4 z 19 Podstawy neurofizjologii i neuroanatomii układu nerwowego człowieka(wykład ekspercki z elementami prezentacji multimedialnej, quizy sprawdzające wiedzę, praca indywidualna)	Wojciech Glac	26-09-2025	09:00	12:00	03:00
5 z 19 Przerwa	Wojciech Glac	26-09-2025	12:00	12:15	00:15
6 z 19 Ontogeneza człowieka i rola matryc rozwojowych w życiu jednostki. (wykład ekspercki z elementami prezentacji multimedialnej)	Marzena Grochowska	26-09-2025	12:15	15:45	03:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 19 Zjawisko, definicje i składowe odporności psychiczne (wykład ekspercki z elementami prezentacji multimedialnej)	Ewa Załupska	09-10-2025	09:00	12:00	03:00
8 z 19 Przerwa	Ewa Załupska	09-10-2025	12:00	12:15	00:15
9 z 19 Certyfikacja narzędziem TOP 360 Kaminsky Academy (ćwiczenia indywidualne i grupowe, test wiedzy)	Ewa Załupska	09-10-2025	12:15	15:45	03:30
10 z 19 Raporty i praca z Klientem(symulacja sesji feedbackowych, odgrywanie ról, analiza raportów diagnostycznych, praca na własnych wynikach)	Ewa Olszak-Dyk	10-10-2025	09:00	12:00	03:00
11 z 19 Przerwa	Ewa Olszak-Dyk	10-10-2025	12:00	12:15	00:15
12 z 19 Etyka pracy diagnosty (miniwykład, dyskusja)	Ewa Olszak-Dyk	10-10-2025	12:15	15:45	03:30
13 z 19 Metodologia pracy trenera dobrostanu. (praca warsztatowa, ćwiczenia indywidualne i w parach, burza mózgów, studium przypadku)	Ewa Załupska	30-10-2025	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 19 Przerwa	Ewa Załupska	30-10-2025	12:00	12:15	00:15
15 z 19 Narzędziownik trenera dobrostanu (tworzenie autorskich materiałów, analiza przykładów, praca projektowa w małych grupach, prezentacje ćwiczeń)	Ewa Załupska	30-10-2025	12:15	15:45	03:30
16 z 19 Zasobnik trenera dobrostanu i odporności psychicznej (miniwykład, refleksja indywidualna, dyskusja grupowa, ćwiczenia praktyczne)	Marzena Grochowska	31-10-2025	09:00	12:00	03:00
17 z 19 Przerwa	Marzena Grochowska	31-10-2025	12:00	12:15	00:15
18 z 19 Uzupełnienie Twoich szkoleń - dodatkowe materiały uzupełniające Twoje szkolenia. (omówienie materiałów, wymiana doświadczeń, praca z gotowymi narzędziami, moderowana rozmowa)	Ewa Załupska	31-10-2025	12:15	15:00	02:45
19 z 19 Walidacja usługi (test teoretyczny online)	-	31-10-2025	15:00	15:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	118,18 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,18 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

Ewa Załupska

Trener, Coach, Konsultant, Wiceprezes Europejskiego Instytutu Brainologii, właścicielka marki KROK. Certyfikowany praktyk Lumina Learning. Diagnosta testu odporności psychicznej Fundacji Kamińskiego oraz Trener Diagnostów Odporności Psychicznej. Specjalizuje się w szkoleniach, coachingu, konsultacjach i mentoringu dla osób zatrudnionych na stanowiskach kierowniczych, liderów zespołów.

Projektuje programy rozwojowe dostosowane do potrzeb indywidualnych uczestników szkoleń oraz całych firm, z takich zakresów, jak rozwój kompetencji biznesowych i zarządzania, m.in. budowanie zespołu, komunikacja, wystąpienia publiczne, motywowanie, rozwiązywanie konfliktów, przywództwo, zarządzanie projektami, zarządzanie finansami w przedsiębiorstwie i projekcie, usprawnianie organizacji i procesów wewnątrz niej. Dostrzega potencjał ludzi i organizacji i potrafi go rozwijać.

Od 2019 roku ma w swoim portfolio warsztaty dla ponad 5000 uczestników. Przeprowadziła ponad 300 godzin szkoleń z tematyki: budowania zdrowych zespołów, treningu odporności psychicznej, komunikacji interpersonalnej, train the trainers. Przeprowadziła 5 semestrów zajęć z zarządzania kadrami, rozwoju kadry kierowniczej na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu, przeprowadziła 300 sesji mentoringowych z osobami na stanowiskach kierowniczych. Posiada niezbędne doświadczenie, nie starsze niż 5 lat od daty rozpoczęcia szkolenia. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą szkolenia.



2 z 4

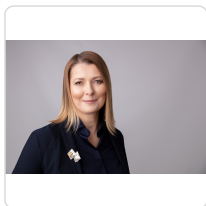
Ewa Olszak-Dyk

Absolwentka socjologii Uniwersytetu Wrocławskiego oraz zarządzania Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, na tej uczelni otworzyła również przewód doktorski z obszaru zarządzania zasobami ludzkimi. Certyfikowany Trener Szkoły Trenerów Centrum Edukacji CEL oraz doświadczony Asesor z przeprowadzonymi ponad 200 sesjami AC/DC. Wiceprezes Europejskiego Instytutu Brainologii, certyfikowany Trener Lumina Learning, diagnosta testu odporności psychicznej

Fundacji Kamińskiego oraz Trener Diagnostów Odporności Psychiczej.

Na sali szkoleniowej pracuje od 2010 roku, specjalizuje się we wspieraniu MŚP zwłaszcza w branży usługowej i edukacyjnej.

Od 2019 roku przeprowadziła ponad 3000 godzin szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych, m.in. są to następujące tematy - budowanie odporności psychicznej, neurofeedback, badania naukowe i praktyczne w zakresie zdrowego myślenia. Poza tym szkoliła z tematyki komunikacji, zarządzania zespołami, budowania ścieżek karier, systemów motywacyjnych, budowania odporności psychicznej managerów, wdrażania polityki wellbeingu w organizacji. Posiada niezbędne doświadczenie, nie starsze niż 5 lat od daty rozpoczęcia szkolenia. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.



3 z 4

Marzena Grochowska

Certyfikowany trener biznesu,
Akredytowany trener odporności psychicznej MTÓ48
Facylitator DISC
Life & business coach.
Superwizor trenerski PTWP
PCD- NMC, akredytacja IIC &M
właściciel marki Neurony do Roboty

Absolwentka:

- Akademii Trenerów Biznesu w Katowicach - trener
- Noble Manhattan Coaching Polska - Coach;
- Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku - Zarządzanie zasobami ludzkimi
- Gdańskiej Wyższej Szkoły Humanistycznej - BHP
- Absolwentka Akademii Medycznej w Bydgoszczy, - Pielęgniarstwo

Od 2019 roku przeprowadziła ponad 500 szkoleń z tematyki zdrowego mózgu, zarządzania dobrostanem, treningu rezyliencji i odporności psychicznej w takich miejscach jak: domy seniorów, kluby przedsiębiorców w województwie pomorskim, firmy w przemyśle ciężkim oraz korporacje IT. Regularnie wykłada na Wyższej Szkole Administracji i Biznesu w Gdyni z tematyki budowania dobrostanu, występuje na licznych konferencjach reprezentując Europejski Instytut Brainologii, uruchomiła kurs online Happy Brain, który zakończył właśnie swoją 8 edycję. Posiada niezbędne doświadczenie, nie starsze niż 5 lat od daty rozpoczęcia szkolenia. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.



4 z 4

Wojciech Glac

Profesor Uniwersytetu Gdańskiego, neurobiolog, popularyzator nauki. Pracuje w Katedrze Fizjologii Zwierząt i Człowieka na Wydziale Biologii UG, gdzie zgłębia tajemnice mózgu. W 2019 roku został laureatem konkursu "Popularyzator Nauki" w kategorii "Naukowiec". Wśród jego działań popularyzatorskich warto wymienić "Dni Mózgu" na Wydziale Biologii, czy grę planszową „Infekcja”, w której można obronić organizm zakażony koronawirusem. Posiada niezbędne doświadczenie, nie starsze niż 5 lat od daty rozpoczęcia szkolenia. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają komplet materiałów dydaktycznych w formie elektronicznej (PDF), w tym:

- skrót prezentacji multimedialnych przedstawiający kluczowe zagadnienia omawiane podczas szkolenia,
- autorskie karty pracy i zestawy ćwiczeń, służące utrwaleniu wiedzy oraz rozwijaniu umiejętności praktycznych,
- skrypt z zakresu licencji narzędzia TOP360,
- konspekty, ćwiczenia, przykłady pomocne w planowaniu i prowadzeniu własnych szkoleń,
- zbiór polecanych źródeł i lektur (bibliografia, linki, materiały wideo) umożliwiające pogłębienie wiedzy po zakończeniu szkolenia.

Materiały będą dostarczone uczestnikom w postaci plików elektronicznych (PDF, DOCX) - udostępnione na wspólnej platformie chmurowej.

Wszystkie materiały są opracowane przez prowadzących i dostosowane do profilu grupy oraz tematyki szkolenia.

Warunki uczestnictwa

- **Szkolenie realizowane jest w formule zdalnej w czasie rzeczywistym, za pośrednictwem platformy Microsoft Teams. Uczestnicy biorą udział w zajęciach online zgodnie z harmonogramem, w czasie rzeczywistym, z bezpośrednim kontaktem z trenerami prowadzącymi.**
- **Zajęcia odbywają się w godzinach dydaktycznych (45 minut)** i prowadzone są w formie warsztatowej, z naciskiem na aktywne metody nauczania: ćwiczenia indywidualne i grupowe, symulacje, odgrywanie ról, case studies, dyskusje moderowane oraz prezentacje uczestników z informacją zwrotną.
- Uczestnicy powinni mieć dostęp do stabilnego łącza internetowego, kamery i mikrofonu.
- Na zakończenie całego cyklu przewidziany jest test teoretyczny online (walidacja usługi).
- Warunkiem uczestnictwa jest samodzielne zapisanie się na usługę szkoleniową za pośrednictwem BUR. Minimalna ilość uczestników to 2 osoby, a maksymalna to 20 osób
- Kod dostępu do spotkania online zostanie przekazany uczestnikowi szkolenia nie później niż 1 dzień przed rozpoczęciem usługi

Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

a) platformę /rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa - **Microsoft Teams**

b) minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji - przeglądarka internetowa Google Chrome (preferowana), Safari, Opera lub Mozilla Firefox w najnowszych wersjach. Mikrofon, głośnik lub zestaw słuchawkowy

c) minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik: łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s.

d) niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów: komputer PC z systemem Operacyjnym Windows 7/8.x/10 (za wyjątkiem Windows 10 S) albo komputer

MacBook z systemem Mac OS X 10.5 lub wyższy.

e) okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: link jest ważny od pół godziny przed rozpoczęciem usługi do momentu jej zakończenia

Kontakt



Ewa Olszak-Dyk



E-mail ewa@tallento.pl

Telefon (+48) 792 502 272