Możliwość dofinansowania

Constant Growth Sp. z o.o.

★★★★★

Odporność psychiczna w pracy - szkolenie

Numer usługi 2025/04/14/14023/2689231

2 832,00 PLN brutto
2 832,00 PLN netto
177,00 PLN brutto/h
177,00 PLN netto/h

zdalna w czasie rzeczywistym
Usługa szkoleniowa
16 h
22.11.2025 do 23.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie adresowane jest do wszystkich osób chcących wiedzieć jak radzić sobie z negatywnymi emocjami, stresem i wypaleniem zawodowym, dla osób chcących stworzyć własną strategię prozdrowotną i zapobiegającą wypaleniu zawodowemu.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	21-11-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do skutecznego podnoszenia poziomu własnej odporności psychicznej, oraz rozwija umiejętność radzenia sobie ze stresem. Uczestnik będzie rozróżniał rodzaje stresu, identyfikował ich źródła, oraz działające mechanizmy. Uczestnik pozna i będzie potrafił stosować różnego rodzaju techniki psychorelaksacyjne, profilaktyczne, oraz techniki rozładowania napięcia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: • Definiuje na czym polega rezyliencja i jaka jest jej rola w codziennej pracy. • Charakteryzuje rolę stresu i mechanizmy jego oddziaływania. • Rozróżnia rodzaje stresu. • Identyfikuje źródła stresu.	• Podaje definicję odporności i wymienia jej rolę w pracy. • Określa wpływ stresu na pracę. • Wymienia typy stresu. • Rozpoznaje przyczyny stresu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: • Diagnozuje osobiste stresory. • Stosuje techniki psychorelaksacyjne, nawyki antystresowe. • Stosuje techniki profilaktyki antystresowej. • Stosuje techniki rozładowania napięcia. • Dostrzega rolę negatywnych emocji i potrafi sobie z nimi radzić.	• Wskazuje osobiste stresory. • Używa technik i nawyków psychorelaksacyjnych • Wykorzystuje metody ochrony przed stresem. • Posługuje się sposobami rozładowywania stresu. • Zauważa negatywne emocje i nimi zarządza.	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje społeczne: • Interpretuje poziom odczuwanego stresu i kontroluje go. • Dostosowuje swoje nawyki do potrzeb i planów. • Trenuje i kontroluje swoje nastawienie, aby osiągnąć większą odporność.	• Analizuje poziom stresu i zarządza nim. • Dopasowuje swoje nawyki do potrzeb i planów. • Kształtuje i zarządza swoim nastawieniem, aby zwiększyć rezyliencję.	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak. Usługodawca wystawia dla każdego uczestnika spersonalizowane zaświadczenie ukończenia szkolenia, które zawiera wszystkie efekty uczenia się ujęte w programie uczenia nabyte przez uczestnika.

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

Tak. Usługodawca wystawia dla każdego uczestnika spersonalizowane zaświadczenie ukończenia szkolenia, które zawiera opis metod walidacji dla każdego z efektów uczenia się oraz kryteria ich weryfikacji.

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

Tak. Zaświadczenie ukończenia szkolenia zawiera opis zastosowanych rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów szkolenia i kształcenia od walidacji, takich jak zastosowane narzędzia oceny oraz imię i nazwisko trenera oraz

osoby prowadzącej walidację.

Program

Szkolenie ma charakter warsztatowy z wykorzystaniem metod aktywizujących i angażujących uczestników, zorientowane na kształcenie i rozwijanie określonych kompetencji.

Usługa jest realizowane w formie zdalnej w czasie rzeczywistym - metody: video rozmowa, współdzielenie ekranu

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych.

Przerwy zostały wliczone w koszt usługi.

Cele główny szkolenia oraz cele szczegółowe zostały określone w polu Główny cel usługi>Cel edukacyjny a efekty usługi w polu Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia

Dzień I		
1	Rozpoczęcie szkolenia	Przedstawienie się trenera i uczestników. Przedstawienie celów i agendy szkolenia. Przyjęcie zasad aktywnego uczestnictwa w szkoleniu.
2	Jak budować odporność psychiczną w pracy?	Na czym polega rezyliencja i dlaczego warto ją zwiększać? Co daje człowiekowi, nie tylko w pracy, duża siła rezyliencji. Odporność psychiczna jako umiejętność, którą każdy może rozwijać.
3	Czym jest stres ?	Najpopularniejsze psychologiczne koncepcje stresu. Reakcje organizmu na stres. Skutki długotrwałego stresu – symptomy ostrzegawcze.
4	Źródła stresu	Jakie mogą być źródła stresu w naszym życiu? Ćwiczenie – diagnoza osobistych stresorów uczestników.
5	Rola stresu w naszym życiu.	Nie taki stres straszny - odsłona pozytywnych aspektów stresu (eustres). Jak wroga zmienić w przyjaciela, czyli metody oswajania stresu.
6	Jak radzisz sobie ze stresem?	Indywidualny test uczestników. Czy moje metody są dobre i wystarczające?
7	Zwiększanie odporności stresowej	Omówienie interpretacji zdarzeń życiowych i ich wpływu na naszą odporność na stres. Jakie są metody zwiększania optymizmu

8	Metody zmniejszania stresu	Omówienie technik i metod obniżających doraźny poziom stresu: Aktywność fizyczna Techniki oddechowe Uważność Redukcja napięcia
Dzień II		
9	Jak radzić sobie z negatywnymi emocjami	Na podstawie fragmentu filmu omówione zostaje pojęcie emocji – po nam są emocje? Jak sobie radzić z negatywnymi emocjami takimi jak złość, lęk, frustracja. Uczestnicy wykonują ćwiczenie indywidualne – „Strach na wróble”.
10	Racjonalna Terapia Zachowania	Na czym polega RTZ? Jak nasze myśli wpływają na nasze emocje. Ćwiczenie z uczestnikami racjonalnej autoanalizy trudnych sytuacji.
11	Zdrowa semantyka	Omówienie zasad zdrowej semantyki. Na ile to co mówię i jakich określeń używam wpływa na moje nastawienie i motywację?
12	Wzmacnianie odporności psychicznej poprzez budowanie pewności siebie	Omówienie najważniejszych zasad psychologicznych dotyczących pewności siebie. Jak mogę to wykorzystać w pracy. Ćwiczenia z uczestnikami na budowanie pewności siebie.
13	Jak wzmacniać odporność psychiczną na co dzień	Omówienie metod wzmacniania odporności psychicznej: • Akceptacja sytuacji • Odrzucenie ruli ofiary • Szukanie rozwiązań • Planowanie przyszłości • Kontakt z innymi • Optymizm
14	Zakończenie szkolenia Walidacja	Podsumowanie szkolenia. Wytyczenie obszarów do pracy po szkoleniu. Informacje zwrotne od uczestników Test wiedzy

Weryfikacja postępów oraz ocena osiągnięcia efektów uczenia się dokonywana będzie w trakcie realizacji szkolenia na bieżąco na podstawie ćwiczeń, quizów, zadań praktycznych dokonywanych indywidualnie.

Analiza dowodów i deklaracji zebranych po szkoleniu do celów walidacji.

Walidacja zostanie przeprowadzona przez Walidatora w postaci testu teoretycznego oraz na podstawie oceny analizy dowodów i deklaracji zebranych po szkoleniu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Rozpoczęcie szkolenia	Barbara Dytko	22-11-2025	08:00	08:30	00:30
2 z 19 Jak budować odporność psychiczną w pracy?	Barbara Dytko	22-11-2025	08:30	09:30	01:00
3 z 19 Czym jest stres ?	Barbara Dytko	22-11-2025	09:30	10:45	01:15
4 z 19 Przerwa	Barbara Dytko	22-11-2025	10:45	11:00	00:15
5 z 19 Źródła stresu	Barbara Dytko	22-11-2025	11:00	12:00	01:00
6 z 19 Rola stresu w naszym życiu.	Barbara Dytko	22-11-2025	12:00	13:10	01:10
7 z 19 Przerwa	Barbara Dytko	22-11-2025	13:10	13:40	00:30
8 z 19 Jak radzisz sobie ze stresem?	Barbara Dytko	22-11-2025	13:40	14:20	00:40
9 z 19 Zwiększanie odporności stresowej	Barbara Dytko	22-11-2025	14:20	15:00	00:40
10 z 19 Metody zmniejszania stresu	Barbara Dytko	22-11-2025	15:00	16:00	01:00
11 z 19 Jak radzić sobie z negatywnymi emocjami	Barbara Dytko	23-11-2025	08:00	09:10	01:10
12 z 19 Racjonalna Terapia Zachowania	Barbara Dytko	23-11-2025	09:10	10:15	01:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 19 Przerwa	Barbara Dytko	23-11-2025	10:15	10:30	00:15
14 z 19 Zdrowa semantyka	Barbara Dytko	23-11-2025	10:30	12:00	01:30
15 z 19 Wzmacnianie odporności psychicznej poprzez budowanie pewności siebie	Barbara Dytko	23-11-2025	12:00	13:15	01:15
16 z 19 Przerwa	Barbara Dytko	23-11-2025	13:15	13:45	00:30
17 z 19 Jak wzmacniać odporność psychiczną na co dzień	Barbara Dytko	23-11-2025	13:45	15:30	01:45
18 z 19 Zakończenie szkolenia	Barbara Dytko	23-11-2025	15:30	15:45	00:15
19 z 19 Walidacja	-	23-11-2025	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 832,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 832,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	177,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	177,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Barbara Dytko

Posiada ponad 120 godzin doświadczenia w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich 2 latach. Prowadzi i rozwija marketing własnej firmy, redaguje posty, monetyzuje kontakty z Linkedina, FB, YT i strony internetowej. Buduje strategie marketingowo-sprzedażowe. Pisze teksty do bloga. Posiada ponad 20-letnie doświadczenie w zarządzaniu zasobami ludzkimi. Ukończyła studia podyplomowe z psychologii i socjologii w zarządzaniu zasobami ludzkimi. Posiada certyfikat Trenera Biznesu, zdobyty w renomowanej instytucji Training Partners. Ekspert w komunikacji interpersonalnej, zarządzaniu stresem i motywacji zawodowej. Zrealizowane szkolenia warsztatowe min. dla firm takich jak TF Kable, Auchan i Ekoplon Jest dynamicznym, kreatywnym i zaangażowanym trenerem, której umiejętności i doświadczenie przyczyniają się do skutecznych działań rozwojowych w organizacjach. Adres e-mail : trener@cgrowth.pl

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- e podręcznik

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze jest dokonanie zapisu na usługę.

Informacje dodatkowe

Podstawą zwolnienia z VAT na mocy par. 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane). Usługi w zakresie kształcenia zawodowego i przekwalifikowania obejmują nauczanie pozostające w bezpośrednim związku z branżą lub zawodem, tak samo jak nauczanie mające na celu uzyskanie lub uaktualnienie wiedzy do celów zawodowych (art. 44 rozporządzenia wykonawczego Rady (UE) nr 282/2011 z dnia 15 marca 2011 r. ustanawiającego środki wykonawcze do dyrektywy 2006/112/WE)

Warunki techniczne

Usługa będzie realizowana przez platformę ClickMeeting.

Minimalne wymagania sprzętowe dla uczestników:

Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy)

2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej)

System operacyjny taki jak Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13(zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Niezbędne oprogramowanie - przeglądarka internetowa. Polecamy szczególnie przeglądarki Chrome, Opera, Firefox.

Wymagania dla przepustowości łącza:

Typ połączenia

Audio 256 kbps

Audio + video 512 kbps

Audio + video + współdzielenie ekranu 1024 kbps

3 strumienie wideo 2048 kbps

4 strumienie wideo 3072 kbps

5 strumieni wideo 4096 kbps

6 strumieni wideo 5120 kbps

7 strumieni wideo 6144 kbps

Minimalne wymagania dotyczące łącza znajdą Państwo pod linkiem:

https://knowledge.clickmeeting.com/pl/glossary/przepustowosc-lacza/

Okres ważności linka umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: 22-23.11.2025

Link do spotkania zostanie przekazany uczestnikom drogą elektroniczną, e mailem.

Link zostanie udostępniony w karcie usługi na 1 dzień przed rozpoczęciem usługi.

Kontakt

Anna Bartuś

E-mail a.bartus@cgrowth.pl
Telefon (+48) 533 252 119