



Budowanie odporności psychicznej

Numer usługi 2025/04/18/170440/2698252

615,00 PLN brutto

500,00 PLN netto

102,50 PLN brutto/h

83,33 PLN netto/h

"WROCŁAWSKI
PARK
TECHNOLOGICZNY"
SPÓŁKA AKCYJNA



📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 6 h

📅 05.09.2025 do 05.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie dedykowane jest wszystkim osobom, które chcą zrozumieć czym jest odporność psychiczna i jak ją wzmacniać w określonych obszarach (model 4C).
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	29-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	6
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnicy szkolenia zrozumieją czym jest odporność psychiczna w oparciu o model 4C i w jaki sposób mogą ją budować tworząc własne plany działań.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Odporność psychiczna	Poprawnie zdefiniujesz termin odporności psychicznej	Wywiad swobodny
	Zrozumiesz różnice między odpornością psychiczną, wrażliwością psychiczną, rezyliencją a twardością psychiczną	Wywiad swobodny
Koncepcja odporności psychicznej 4C	Poznasz i zrozumiesz na czym polega koncepcja odporności psychicznej 4C	Wywiad swobodny
Sposoby i techniki wzmacniania odporności psychicznej	Wymienisz techniki wzmacniania odporności psychicznej	Wywiad swobodny

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

Szkolenie jest dedykowane wszystkim osobom, które chcą rozwijać umiejętność skutecznej pracy zdalnej i home office oraz efektywnego zarządzania sobą w czasie.

Minimalna ilość uczestników: 5

Maksymalna ilość uczestników: 25

Liczba godzin usługi: 6,5 godziny zegarowe z uwzględnieniem czasu walidacji i przerw.

Walidacja odbywa się ostatniego dnia szkolenia po zakończeniu kursu.

Liczba stanowisk: 25

Zakres szkolenia i korzyści z uczestnictwa:

- Dowiesz się czym jest odporność psychiczna
- Zrozumiesz różnice między odpornością psychiczną, wrażliwością psychiczną, rezyliencją a twardością psychiczną
- Poznasz koncepcję odporności psychicznej 4C
- Poznasz sposoby i techniki wzmacniania odporności psychicznej

Cel szkolenia:

Uczestnicy szkolenia zrozumieją czym jest odporność psychiczna w oparciu o model 4C i w jaki sposób mogą ją budować tworząc własne plany działań.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Odporność psychiczna, wrażliwość psychiczna, rezyliencja, twardość psychiczna	Beata Wiśniewska	05-09-2025	09:00	12:00	03:00
2 z 3 Koncepcja odporności psychicznej 4C, sposoby i techniki wzmacniania odporności psychicznej	Beata Wiśniewska	05-09-2025	12:30	15:30	03:00
3 z 3 Walidacja	-	05-09-2025	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	615,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	500,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	102,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	83,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Beata Wiśniewska

Praktyk biznesu z ponad 23-letnim doświadczeniem w pracy w międzynarodowych korporacjach. Zarządza projektami (certyfikat PMP®), komunikacją i wiedzą, a od prawie 14 lat lider zespołów międzynarodowych. Ukończyła studia podyplomowe z „Komunikacji i budowania wizerunku publicznego” jak również „Coachingu w biznesie”. Pasjonatka rozwoju osobistego, coachingu odporności psychicznej – jest certyfikowanym konsultantem badania odporności psychicznej MTQ Plus.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe w formie skryptów, prezentacji w wersji papierowej oraz online (pliki dokumentów przygotowanych w dowolnym formacie).

Adres

ul. Duńska 9
54-424 Wrocław
woj. dolnośląskie

Szkolenie organizowane jest w budynku Delta

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking

Kontakt



Nikola Kobylińska

E-mail szkolenia@technologpark.pl

Telefon (+48) 781 871 624