



CENTRUM
SZKOLENIOWE
MARCELINA DUDEK
★★★★★ 4,9 / 5
321 ocen

Odporność psychiczna, emocje i dobrostan z Pauliną Szczepanek (kwalifikacje)

Numer usługi 2025/06/11/173195/2810806

📍 Szczyrk / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 20 h
📅 29.11.2025 do 30.11.2025

5 200,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
260,00 PLN brutto/h
260,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- Pracowników, menedżerów, liderów oraz specjalistów z różnych branż, którzy chcą podnieść swoje kompetencje w zakresie odporności psychicznej i dbałości o dobrostan w zmieniającym się świecie.
- Osób doświadczających stresu, presji czy zmęczenia, które szukają praktycznych i nowoczesnych sposobów na regenerację oraz równowagę psychiczną w codziennych i zawodowych wyzwaniach.
- Osób otwartych na rozwój osobisty i społeczny, które chcą budować pewność siebie, kompetencje komunikacyjne i pozytywne relacje, dbając jednocześnie o środowisko i własny dobrostan.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

24-11-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji psychospołecznych, które wspierają odporność psychiczną, dobrostan, inteligencję emocjonalną oraz zdolność adaptacji w obliczu wyzwań współczesnego świata. Uczestnicy poznają praktyczne techniki samoregulacji, pracy z ciałem, emocjami i przekonaniami, by budować zdrowszą relację ze sobą, poczucie sprawczości oraz większą elastyczność i wewnętrzny spokój.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia fizyczne, emocjonalne i poznawcze objawy stresu	Przyporządkowuje objawy do odpowiednich kategorii	Test teoretyczny
Omawia kluczowe koncepcje dobrostanu oraz odporności psychicznej	Wyjaśnia podstawowe pojęcia z zakresu neurofizjologii i neuroanatomii	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje skutki długotrwałego stresu na zdrowie psychiczne i fizyczne	Opisuje konsekwencje przewlekłego stresu	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje podstawowe strategie radzenia sobie ze stresem	Rozpoznaje opis danej strategii i przypisuje ją do właściwej kategorii	Test teoretyczny
Komunikuje się empatycznie i asertywnie	Reaguje adekwatnie w scenkach	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills

Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Sala szkoleniowa posiada stanowiska pracy dla każdego uczestnika szkolenia w pełni wyposażone w niezbędne materiały do przeprowadzenia szkolenia zarówno w części teoretycznej jak i praktycznej, w tym m.in. sprzęt oraz akcesoria w ilości dostosowanej do swobodnej pracy grupy szkoleniowej.

Przerwy nie są wliczane do czasu szkolenia.

Szkolenie jest rozliczane w godzinach dydaktycznych, gdzie **1 godzina dydaktyczna = 45 minut**.

Różnica między całkowitą liczbą godzin szkolenia a harmonogramem wynika z przerw.

Przykład: 20 godzin dydaktycznych = 15 godzin zegarowych + 2 przerwy po 60minut.

DZIEŃ 1

09:00–09:30 Otwarcie szkolenia, integracja, cele i zasady (teoria)

- Przedstawienie programu, poznanie uczestników
- Omówienie celów szkolenia
- Zasady współpracy, klimat warsztatowy

09:30–11:15 Siła psychiczna – czym naprawdę jest? (teoria)

- Czym jest odporność psychiczna
- Psychologia odporności
- Autodiagnoza „Moja aktualna odporność psychiczna” – jak poprowadzić test samooceny
- Moje TOP 5 wartości – jak przeprowadzić test i omówić wyniki

11:15–12:00 Stres – mądrość w napięciu (teoria)

- Fakty i mity o stresie
- Mapa stresu – jak przygotowywać mapę stresu
- Sztuka stawiania granic
- Mini-test: „Jak reaguję w stresie?” – jak pracować z wewnętrznym krytykiem

12:00–13:00 Stres – mądrość w napięciu w praktyce (praktyka)

- 3 praktyki pracy ze stresem (ciało – oddech – myśl)
- Rytuał uwalniania: „To zostawiam” – jak przeprowadzić symboliczne spalanie lub złożenie

13:00–14:00 PRZERWA

14:00–15:30 Techniki samoregulacji i odporności w praktyce (praktyka)

- Oddech, ruch, mikro-przerwy w pracy i regeneracji
- Relaksacja w kontekście przeciążenia środowiskowego
- Trening: progresywna relaksacja mięśni, uważność w ruchu
- Ćwiczenie: „reset” środowiskowy – jak przywrócić energię na co dzień

15:30–16:30 Budowanie własnych zasobów odporności psychicznej (teoria)

- Model odporności psychicznej: indywidualna diagnoza i praca na zasobach

- Jak korzystać z natury jako źródła regeneracji psychicznej
- Praktyka: dziennik odporności, refleksja, plan nawyków

16:30–17:30 Podsumowanie dnia (praktyka)

- Podsumowanie najważniejszych wniosków

DZIEŃ 2

09:00–11:15 Emocje – nasi przewodnicy, nie przeciwnicy

- Czym są emocje
- Moje emocjonalne skrzydła – jak używać koła emocji
- Techniki pracy z emocjami – jak uczyć zatrzymania, nazwania, zrozumienia i regulacji
- Praca z przekonaniami

11:15–13:00 Nawyki, które budują odporność

- Nawyki wspierające vs drenujące – jak prowadzić diagnozę
- Porażka jako nauczyciel – jak budować odwagę do upadania
- Znajdź swoje „dlaczego” – jak pracować z wartościami i wizualizacją przyszłości
- Kolaż mocy – jak stworzyć wizualną mapę odporności

13:00–14:00 PRZERWA

14:00–15:00 Techniki radzenia sobie ze stresem (praktyka)

- Trening relaksacyjny, oddechowy,
- Samoregulacja w kontekście środowiskowym
- Analiza reakcji na stres, wdrażanie działań antystresowych

15:00–16:30 Plan działania: animator budowania odporności psychicznej (praktyka)

- Tworzenie własnego, indywidualnego planu wdrożenia (osobistego i/lub zawodowego)
- Praca w parach/grupach, dzielenie się inspiracjami

16:30–17:30 Walidacja

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji zawodowej: Animator budowania odporności psychicznej

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Otwarcie szkolenia, integracja, cele i zasady (teoria)	Paulina Szczepanek	29-11-2025	09:00	09:30	00:30
2 z 14 Siła psychiczna – czym naprawdę jest? (teoria)	Paulina Szczepanek	29-11-2025	09:30	11:15	01:45
3 z 14 Stres – mądrość w napięciu (teoria)	Paulina Szczepanek	29-11-2025	11:15	12:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 14 Stres – mądrość w napięciu w praktyce (praktyka)	Paulina Szczepanek	29-11-2025	12:00	13:00	01:00
5 z 14 Przerwa	Paulina Szczepanek	29-11-2025	13:00	14:00	01:00
6 z 14 Techniki samoregulacji i odporności w praktyce (praktyka)	Paulina Szczepanek	29-11-2025	14:00	15:30	01:30
7 z 14 Budowanie własnych zasobów odporności psychicznej (teoria)	Paulina Szczepanek	29-11-2025	15:30	16:30	01:00
8 z 14 Podsumowanie dnia (praktyka)	Paulina Szczepanek	29-11-2025	16:30	17:30	01:00
9 z 14 Emocje – nasi przewodnicy, nie przeciwnicy (teoria)	Paulina Szczepanek	30-11-2025	09:00	11:15	02:15
10 z 14 Nawyki, które budują odporność (teoria)	Paulina Szczepanek	30-11-2025	11:15	13:00	01:45
11 z 14 Przerwa	Paulina Szczepanek	30-11-2025	13:00	14:00	01:00
12 z 14 Techniki radzenia sobie ze stresem (praktyka)	Paulina Szczepanek	30-11-2025	14:00	15:00	01:00
13 z 14 Plan działania: animator budowania odporności psychicznej (praktyka)	Paulina Szczepanek	30-11-2025	15:00	16:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 14 Walidacja - test teoretyczny oraz analiza dowodów i deklaracji	-	30-11-2025	16:30	17:30	01:00

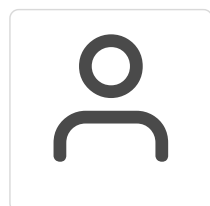
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	260,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	260,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paulina Szczepanek

Doświadczona trenerka, coach i mentorka z ponad 11-letnim doświadczeniem we wspieraniu menedżerów i zespołów w rozwoju kompetencji miękkich i przywódczych. Pracuje na styku psychologii, biznesu i rozwoju osobistego, pomagając klientom odkrywać i wzmacniać ich potencjał. Specjalizuje się w obszarach komunikacji, współpracy, zarządzania, sprzedaży, a także wellbeingu i odporności psychicznej. Jej szkolenia i programy rozwojowe są osadzone w sprawdzonych teoriach psychologicznych oraz narzędziach takich jak DISC D3 i FRIS®, co pozwala precyzyjnie dopasować metody pracy do potrzeb organizacji i uczestników.

Dzięki holistycznemu podejściu i dużej uważności na człowieka, wspiera liderów i zespoły w budowaniu pewności siebie, zwiększaniu efektywności oraz rozwijaniu wewnętrznej spójności. To z kolei przekłada się na wzrost zaangażowania, lepszą komunikację i wymierne rezultaty biznesowe. Jej styl pracy łączy profesjonalizm z empatią, a wysoka energia i otwartość sprawiają, że uczestnicy czują się zmotywowani do działania i głębszej refleksji. Pomaga zespołom nie tylko osiągać cele, ale również lepiej rozumieć siebie nawzajem i odnajdywać sens we wspólnej pracy. Posiada wiedzę z zakresu zielonych kompetencji. Posiada też dokument potwierdzający uzyskane kompetencje w zakresie kluczowych zagadnień środowiskowych, identyfikacji i rodzajów odpadów oraz znajomości przepisów dotyczących recyklingu (2024)

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie trwa 20 godzin

- Przerwy nie są wliczane do czasu szkolenia.
- Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych, gdzie **1 godzina dydaktyczna = 45 minut**.
- Różnica między całkowitą liczbą godzin szkolenia a harmonogramem wynika z przerw.

Uwaga do harmonogramu szkolenia:

Przerwa ustalona jest w od 13:00 do 14:00, jednakże ze względu na warsztatowy charakter szkolenia oraz ewentualny jego przebieg – za zgodą trenera oraz uczestników godzina ww. przerwy może zostać zmieniona.

Informacja dotycząca realizacji usługi zgodnie z wytycznymi:

Usługa rozwojowa zostanie realizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Warunki uczestnictwa

Liczba miejsc jest ograniczona. Przed dokonaniem zapisu na usługę prosimy o kontakt celem weryfikacji, czy jest miejsce na dany termin szkolenia.

Informacje dodatkowe

- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej
- Przerwy nie są wliczane do czasu szkolenia.
- **1 godzina dydaktyczna = 45 minut**.
- Różnica między całkowitą liczbą godzin szkolenia a harmonogramem wynika z przerw.
- Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych

Usługa zwolniona z VAT na podstawie §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2025 r. poz. 832)

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie/nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli oraz w celu utrwalenia efektów uczenia się.

Adres

ul. Skośna 4
43-370 Szczyrk
woj. śląskie

HOTEL META

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anna Wieczorek

E-mail dotacjedlabeauty@gmail.com

Telefon (+48) 606 217 054