



K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

180 ocen

MTQ®: Odporność psychiczna w praktyce – z K2 na szczyt spokoju

Numer usługi 2025/06/24/131563/2834801

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 07.10.2025 do 15.10.2025

5 250,00 PLN brutto

4 268,29 PLN netto

262,50 PLN brutto/h

213,41 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Ekologia i rolnictwo / Ochrona środowiska

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową projektu są pracownicy organizacji – zarówno na stanowiskach menedżerskich, jak i specjalistycznych – którzy chcą rozwijać swoje kompetencje w zakresie odporności psychicznej, zarządzania stresem oraz świadomego reagowania w sytuacjach trudnych i kryzysowych.

Projekt skierowany jest do osób, które pragną wzmocnić swoje zdolności do działania pod presją, rozwijać samoregulację emocjonalną, a także budować odporność psychiczną opartą na neuroplastyczności i zielonych kompetencjach. Uczestnicy nauczą się efektywnie gospodarować energią psychiczną, stosować strategie regeneracyjne oraz wspierać kulturę zdrowia psychicznego i zrównoważonego rozwoju w swoich organizacjach.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

18

Data zakończenia rekrutacji

06-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestnika do świadomego zarządzania stresem i emocjami poprzez rozwój odporności psychicznej w oparciu o model MTQ. Uczestnik po zakończeniu usługi będzie potrafił rozpoznawać mechanizmy stresu, wykorzystywać techniki neuroplastyczne i mikrointerwencje w celu regulacji emocji a także planować działania wspierające zdrowie psychiczne w zgodzie z zasadami zrównoważonego rozwoju i zielonych kompetencji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje strukturę modelu odporności psychicznej MTQ (Control, Commitment, Challenge, Confidence)	Wskazuje filary modelu MTQ i przyporządkowuje je do funkcji psychicznych.	Test teoretyczny
Uzasadnia znaczenie neuroplastyczności dla budowania odporności psychicznej	Wyjaśnia mechanizm neuroplastyczności i jego wpływ na trwałość nowych nawyków	Test teoretyczny
Rozróżnia zielone kompetencje wspierające odporność psychiczną	Wskazuje zielone praktyki wspierające neuroregenerację	Test teoretyczny
. Planuje indywidualny 30-dniowy plan SMARTER wzmacniający odporność psychiczną	Tworzy plan SMARTER zgodny z wybranym obszarem MTQ i opisuje metody monitorowania postępów	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje techniki mikrointerwencji (micro-hacks) redukujące stres w czasie rzeczywistym	Opisuje wybraną technikę (np. oddechową, ruchową, sensoryczną) w warunkach symulowanych	Test teoretyczny
Monitoruje reakcje stresowe w trakcie stress-testu i formułuje wnioski do wdrożenia procedury awaryjnej	Dokumentuje własne reakcje emocjonalne i opracowuje plan interwencji	Analiza dowodów i deklaracji
Organizuje osobiste środowisko pracy i regeneracji w sposób sprzyjający zdrowiu psychicznemu	Opisuje sposób adaptacji środowiska (światło, natura, rytm) zgodnie z zasadami zielonej gospodarki	Analiza dowodów i deklaracji
Ocenia własne przekonania i postawy w sytuacjach stresowych oraz proponuje strategie zmiany	Wskazuje przekonania ograniczające i formułuje alternatywne zachowania	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

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

1	Odporność psychiczna w świecie presji	Wprowadzenie do szkolenia, cele, zasady pracy, przegląd wyzwań współczesnego świata (VUCA, stres zawodowy, przeciążenie cyfrowe), znaczenie odporności psychicznej i podejścia MTQ®. Znaczenie odporności psychicznej w zielonych miejscach pracy, np. dla liderów projektów ESG, specjalistów ds. zrównoważonego rozwoju i menedżerów ds. transformacji energetycznej. Omówienie, jak odporność psychiczna jest kluczowa w pracy na rzecz zielonej gospodarki, np. przy radzeniu sobie z presją podczas wdrażania nowych zielonych technologii czy zarządzania projektami środowiskowymi.
2	Pre-work	Wypełnienie testu MTQ Plus online (diagnoza) Opis: Diagnoza odporności psychicznej w kontekście wyzwań pracy w zielonych miejscach pracy – np. radzenie sobie ze stresem podczas wdrażania systemów oszczędzania energii, optymalizacji zużycia surowców, czy wprowadzania procedur minimalizacji odpadów w organizacji. Omówienie wyników w kontekście pracy w sektorach takich jak logistyka niskoemisyjna, instalacje OZE czy zarządzanie odpadami.
3	Odczyt siebie	Analiza raportu MTQ Plus – Twój profil odporności psychicznej, RSI, s. 173 Opis: Zrozumienie własnych mocnych stron i obszarów do rozwoju w kontekście pracy na rzecz efektywności energetycznej, zarządzania środowiskowego, wdrażania innowacji ekologicznych. Przykład: identyfikacja kompetencji potrzebnych do skutecznego prowadzenia projektów ograniczających emisję CO2. Zrozumienie kompetencji psychicznych istotnych w zawodach transformacji środowiskowej (koordynatorzy ESG, audytorzy środowiskowi, liderzy projektów redukcji śladu węglowego).
4	Mózg odporny	Neuroplastyczność i stres – jak zmieniać nawyki emocjonalne, RSI, s. 170 Opis: Omówienie neuroplastyczności i stresu. Zmiana nawyków w sektorze zielonego budownictwa, przemysłu energooszczędnego, gospodarki wodnej. Rozwijanie nawyków sprzyjających wdrażaniu proekologicznych rozwiązań, np. adaptacja do pracy z nowymi zielonymi technologiami, zmiana nawyków w kierunku oszczędzania energii i surowców, otwartość na innowacje w gospodarce cyrkularnej.

5	Mindset MTQ	Growth vs fixed mindset. 4 filary odporności (C, C, C, C), RSI, s. 49 Opis: Różnica między fixed a growth mindset. Kształtowanie postawy otwartości na zmiany w organizacjach wdrażających normy ISO 14001, EMAS, Fit for 55, ISO 50001. Kształtowanie postawy otwartości na zmiany i innowacje, niezbędnej do wdrażania rozwiązań ograniczających emisję gazów cieplarnianych, minimalizujących odpady i zwiększających efektywność energetyczną. Przykład: gotowość do udziału w projektach recyklingu, wdrażania nowych standardów środowiskowych
6	Spokój na zawołanie	Szybkie techniki mentalne (oddech, stymulacja nerwu błędnego), PRT, s. 45 Opis: Techniki radzenia sobie ze stresem w sytuacjach kryzysowych, np. podczas awarii systemów energetycznych, wdrażania procedur ograniczania zużycia energii, reagowania na incydenty środowiskowe (wycieki, awarie, nagłe zmiany klimatyczne). Przykłady: blackouty energetyczne, awarie instalacji PV, sytuacje stresowe w zakładach oczyszczania ścieków.
7	Zielone podstawy	Środowisko a mózg – stres miejski vs regeneracja w naturze, RSI, s. 81 Opis: Wpływ natury na funkcjonowanie poznawcze i decyzyjne. Użyteczność dla pracowników terenowych, audytorów środowiskowych i operatorów instalacji odnawialnych. Podkreślenie znaczenia kontaktu z naturą dla zdrowia psychicznego i efektywności pracy, co przekłada się na lepsze decyzje w zakresie zarządzania środowiskowego, wdrażania zielonych technologii, promowania proekologicznych nawyków w miejscu pracy (np. korzystanie z odnawialnych źródeł energii, segregacja odpadów).
8	Mikrohaki	60-sekundowe techniki spokoju: oddech, ruch, wzrok, RSI, s. 34 Opis: Praktyczne techniki wyciszające, które można stosować podczas pracy w sektorach zielonej gospodarki, np. w trakcie wdrażania systemów oszczędzania energii, pracy w terenie przy projektach rekultywacji, czy podczas audytów środowiskowych. Praktyczne techniki spokoju stosowane w pracy w recyklingu, ekologicznym rolnictwie, sektorach GOZ (gospodarki o obiegu zamkniętym).
9	Przekonania	Praca z przekonaniami ograniczającymi (CBT mini-model) RSI, s. 49 Opis: Praca z ograniczającymi przekonaniami (CBT). Przełamywanie barier mentalnych związanych z wdrażaniem nowych, proekologicznych rozwiązań, np. przekonanie, że zmiana nawyków energetycznych jest trudna lub nieopłacalna. Praca nad otwartością na innowacje w zakresie minimalizacji odpadów i efektywności surowcowej.
10	Emocje i ciało	Jak rozumieć i regulować emocje w ciele, RSI, s. 177 Opis: Zarządzanie emocjami przez ciało. Użyteczne dla zespołów mobilnych (np. przy rekultywacji terenów przemysłowych, terenowych audytach ESG). Rozwijanie umiejętności zarządzania emocjami w pracy zespołowej nad projektami środowiskowymi, np. podczas wdrażania systemów ograniczania emisji, pracy w zespołach ds. gospodarki cyrkularnej, reagowania na wyzwania związane z adaptacją do zmian klimatu.
11	Uważność	Mindfulness jako technologia skupienia i redukcji lęku, RSI, s. 81 Opis: Trening uważności (mindfulness) rozwija umiejętność koncentracji, zarządzania stresem i podejmowania świadomych decyzji, co jest kluczowe w pracy na rzecz zielonej gospodarki. Przykłady: uważność wspiera efektywność energetyczną (np. świadome korzystanie z energii, unikanie marnotrawstwa), minimalizację odpadów (uważne planowanie procesów), ograniczanie emisji (świadome wybory transportowe i produkcyjne). Mindfulness jako technologia świadomego reagowania. Przykłady: ograniczanie emisji CO2 poprzez świadomy transport, zmniejszenie marnotrawstwa surowców, poprawa planowania procesów niskoemisyjnych.

12	Bioenergetyka	Ruch regeneracyjny i neuroenergetyczny (stretch + breathwork) PRT, s. 31 Opis: Ćwiczenia ruchowe wspierające regenerację i efektywność w pracy w sektorach zielonej gospodarki, promowanie aktywności fizycznej w otoczeniu naturalnym, co przekłada się na lepsze decyzje dotyczące zarządzania zasobami i energią. Ruch neuroregeneracyjny wspierający efektywność pracowników w branży instalacyjnej, OZE, ekobudownictwie.
13	Stress-test	Symulacja sytuacji kryzysowej – feedback + ocena, RSI, s. 173 Opis: Symulacja sytuacji kryzysowych środowiskowych (np. nagłe zmiany pogodowe, awarie kanalizacji deszczowej). Reakcje psychiczne w stresie środowiskowym. Symulacje sytuacji kryzysowych związanych z wyzwaniem środowiskowymi (np. awarie energetyczne, nagłe zmiany klimatyczne, incydenty z odpadami), rozwijanie odporności psychicznej niezbędnej do skutecznego działania w zielonych miejscach pracy. .
14	Refleksja 360°	Feedback + analiza reakcji stresowej, RSI, s. 107 Opis: Analiza reakcji na stres w kontekście pracy zespołowej nad projektami środowiskowymi, wdrażania innowacji ekologicznych, adaptacji do zmian klimatu, np. podczas wdrażania systemów ograniczania emisji lub optymalizacji zużycia surowców. Feedback z pracy zespołowej nad projektami środowiskowymi (np. raportowanie ESG, zarządzanie odpadami, strategię CSR).
15	System osobisty	Budowa procedury „na czarną godzinę” – osobisty algorytm spokoju, RSI, s. 165 Opis: Tworzenie indywidualnych strategii radzenia sobie ze stresem w pracy na rzecz zrównoważonego rozwoju, Przykłady: reorganizacja zakładu w kierunku produkcji neutralnej emisyjnie, zmiana norm środowiskowych.
16	Plan 30 dni	Plan SMARTER – codzienne mikrokroki neuroplastyczne , RSI, s. 105 Opis: Plan SMARTER obejmujący mikro-zmiany wspierające ekologiczne nawyki w sektorach takich jak biura, produkcja, rolnictwo. Tworzenie planu mikro-zmian wspierających odporność psychiczną i efektywność w pracy w sektorach zielonej gospodarki, np. wdrażanie proekologicznych nawyków w codziennej pracy, systematyczne działania na rzecz minimalizacji odpadów i oszczędzania energii.
17	Zielone rytuały	Zielone rytuały regeneracyjne – światło, natura, cisza, RSI, s. 81 Opis: Wprowadzanie codziennych rytuałów sprzyjających regeneracji i zdrowiu psychicznemu, z naciskiem na kontakt z naturą i środowiskiem, co wspiera efektywność w zielonych miejscach pracy, np. przerwy na świeżym powietrzu, korzystanie z naturalnego światła, ograniczanie zużycia energii w biurze. Rytuały regeneracyjne w środowisku pracy (naturalne światło, rośliny, cicha przestrzeń). Efekty: niższe zużycie energii, wyższa produktywność, mniejsze wypalenie.
18	Biohacking środowiskowy	Rytm dobowy, praca ze światłem, oddechem, ruchem, PRT, s. 31–33 Opis: Optymalizacja rytmu dobowego i środowiska pracy z wykorzystaniem zielonych technologii i proekologicznych rozwiązań, wspierających zdrowie i efektywność w pracy na rzecz środowiska, np. stosowanie energooszczędnego oświetlenia, planowanie pracy zgodnie z naturalnym rytmem dnia, promowanie aktywności fizycznej w otoczeniu przyrody. Praca z rytmem dobowym, światłem i ruchem w miejscach pracy. Przykłady: LED w budynkach pasywnych, rytm pracy zmianowej w logistyce niskoemisyjnej.

19	Integracja	Podsumowanie szkolenia + sieć wsparcia (follow-up) RSI, s. 51–56 Opis: Podsumowanie szkolenia i budowa sieci wsparcia, korzystając z zasobów regionalnych i zielonych systemów innowacji.
20	Walidacja szkolenia	Walidacja szkolenia - sprawdzenie testów oraz analizy dowodów i deklaracji

Program szkolenia „**MTQ®: Odporność psychiczna w praktyce – z K2 na szczyt spokoju**” został opracowany w pełnej zgodności z Programem Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019-2030 oraz Regionalną Strategią Innowacji Województwa Śląskiego 2030.

Szkolenie „**MTQ®: Odporność psychiczna w praktyce – z K2 na szczyt spokoju**” ma na celu rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem, budowania odporności psychicznej oraz wprowadzania zielonych kompetencji w codzienne życie i środowiska pracy. Uczestnicy będą ćwiczyć praktyczne metody zarządzania emocjami, techniki regeneracji oraz strategie wspierające neuroplastyczność. Program wspiera świadome kształtowanie odporności indywidualnej i zespołowej w kontekście zrównoważonego rozwoju i ochrony środowiska.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Odporność psychiczna w świecie presji	Marcin Kot	07-10-2025	16:00	16:45	00:45
2 z 20 Pre-work test	Marcin Kot	07-10-2025	16:45	17:30	00:45
3 z 20 Odczyt siebie	Marcin Kot	07-10-2025	17:30	18:15	00:45
4 z 20 Mózg odporny	Marcin Kot	07-10-2025	18:15	19:00	00:45
5 z 20 Mindset MTQ	Marcin Kot	07-10-2025	19:00	19:45	00:45
6 z 20 Spokój na zawołanie	Marcin Kot	08-10-2025	16:00	16:45	00:45
7 z 20 Zielone podstawy	Marcin Kot	08-10-2025	16:45	17:30	00:45
8 z 20 Mikrohaki	Marcin Kot	08-10-2025	17:30	18:15	00:45
9 z 20 Przekonania	Marcin Kot	08-10-2025	18:15	19:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 20 Emocje i ciało	Marcin Kot	08-10-2025	19:00	19:45	00:45
11 z 20 Uwagażność	Marcin Kot	14-10-2025	16:00	16:45	00:45
12 z 20 Bioenergetyka	Marcin Kot	14-10-2025	16:45	17:30	00:45
13 z 20 Stress-test	Marcin Kot	14-10-2025	17:30	18:15	00:45
14 z 20 Refleksja 360°	Marcin Kot	14-10-2025	18:15	19:00	00:45
15 z 20 System osobisty	Marcin Kot	14-10-2025	19:00	19:45	00:45
16 z 20 Plan SMARTER	Marcin Kot	15-10-2025	16:00	16:45	00:45
17 z 20 Zielone rytuały	Marcin Kot	15-10-2025	16:45	17:30	00:45
18 z 20 Biohacking środowiskowy	Marcin Kot	15-10-2025	17:30	18:15	00:45
19 z 20 Integracja	Marcin Kot	15-10-2025	18:15	19:00	00:45
20 z 20 Walidacja szkolenia	-	15-10-2025	19:00	19:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 268,29 PLN
Koszt osobogodziny brutto	262,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	213,41 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Kot

Certyfikowany Trener Odporności Psychiczej w Modelu MTQ Plus – psychometrycznym narzędziu rekomendowanym przez Światowe Towarzystwo Psychologiczne (ITC). Członek międzynarodowego zespołu Maxwell Leadership Certified Team, który szkoli liderów, trenerów i coachów w obszarach przywództwa i rozwoju osobistego. Certyfikowany Ekspert Strategii Marketingowych według standardów LinkedIn Marketing Labs.

Posiada ponad 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń, warsztatów i procesów rozwojowych dla liderów, zespołów oraz klientów indywidualnych. Specjalizuje się w diagnozowaniu i wzmacnianiu odporności psychicznej, rozwijaniu kompetencji przywódczych oraz tworzeniu programów szkoleniowych dopasowanych do specyfiki organizacji i wyzwań zawodowych. Systematycznie poszerza swoją wiedzę i umiejętności, biorąc udział w branżowych szkoleniach, programach certyfikacyjnych oraz międzynarodowych inicjatywach rozwojowych. Łączy nowoczesne narzędzia diagnostyczne z praktycznym podejściem, wspierając zarówno rozwój jednostek, jak i całych zespołów.

Współpracuje z organizacjami biznesowymi, instytucjami oraz środowiskiem sportowym, oferując wsparcie w zakresie odporności psychicznej, komunikacji, przywództwa i efektywności osobistej. Prywatnie członek wspierający Grupy Jurajskiej GOPR – aktywnie łączy pasję do rozwoju z odpowiedzialnością społeczną i miłością do górskich wyzwań.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego, notatnika oraz długopisu.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu wiedzy.

Informacje dodatkowe

Ujęte godziny szkolenia są godzinami dydaktycznymi tj. 1 godz. = 45 minut

Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi.

Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom. Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania.

Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Informacja organizacyjna:

Każdy uczestnik proszony jest o zabranie ze sobą laptopa lub tabletu.

W przypadku braku sprzętu prosimy o wcześniejszy kontakt – dostawca usługi zapewni odpowiednie urządzenie.

Adres

ul. Wojciecha 36A
40-474 Katowice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jakub Majchrzak

E-mail 36jakubmajchrzak@gmail.com

Telefon (+48) 504 077 252