



Stowarzyszenie
Kobieta Szczęśliwa

★★★★★ 5,0 / 5

296 ocen

Dobrostan, równowaga między pracą i życiem prywatnym, budowanie odporności psychicznej przy użyciu narzędzi: Test MTQ48 oraz autorska gra psychologiczna PO MOC - szkolenie dla osób dorosłych.

Numer usługi 2025/07/11/156379/2872318

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 06.09.2025 do 07.09.2025

2 300,00 PLN brutto

2 300,00 PLN netto

164,29 PLN brutto/h

164,29 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Osoby dorosłe, mieszkańcy województwa śląskiego, zainteresowane zmianą kwalifikacji, kompetencji, w tym przekwalifikowaniem się, które:

1.Z własnej inicjatywy chcą się szkolić, nabywać nowe kompetencje lub kwalifikacje,

2.Mieszkają lub pracują lub uczą się na terenie województwa lubelskiego

3.Wsparcie obejmuje osoby dorosłe, chcące nabyć nowych umiejętności lub podnieść swoje kompetencje/kwalifikacje poprzez dofinansowanie kosztów usług rozwojowych, również osoby w niekorzystnej sytuacji w szczególności: osoby w kryzysie bezdomności, lub dotknięte wykluczeniem z dostępu do mieszkań, osoby należące do mniejszości, w tym społeczności marginalizowanych, osoby z niepełnosprawnością, osoby z wykształceniem co najwyżej ponadgimnazjalnym, osoby bezrobotne, osoby w wieku powyżej 55 lat.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

05-09-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

14

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

Uczestnik zostanie przygotowany do rozdzielania życia zawodowego i prywatnego, do osobistego zarządzania zmianą, jak być gotowym na zmiany, jak minimalizować opór wobec zmiany. Jak uzyskać dobrostan. Pozna nowe narzędzia i techniki psychorozwoju przydatne w dalszej pracy zawodowej lub w samorozwoju. Pozna i zastosuje narzędzie coachingowo- terapeutyczne.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik w ramach wiedzy charakteryzuje pojęcia i przyczyny powstania stresu, oraz wypalenia zawodowego wdraża techniki Work – life Balance, umiejętność rozdzielania życia zawodowego i prywatnego.	Uczestnik omawia dwa czynniki stresogenne wraz z metodą przeciwdziałania.	Test teoretyczny
Uczestnik w ramach umiejętności określa jak przygotować się do zmiany, lepiej poznać swoje mocne i słabe strony i pracować nad rozwijaniem umiejętności emocjonalnych, w oparciu o autorską grę psychologiczną Po Moc, wyprawa w głąb siebie.	Uczestnik rozróżnia czynniki zmian, wdraża techniki oporu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik w ramach kompetencji społecznych prezentuje postawę otwartości na zmianę i postawę wspierania pozostałych członków zespołu. Spójnie, na poziomie werbalnym i niewerbalnym przekazuje swoje odczucia i oczekiwania w sytuacjach konfliktowych. Charakteryzuje i ocenia znaczenie komunikacji interpersonalnej oraz identyfikuje zachowania innych ludzi podczas wykonywania przez siebie obowiązków zawodowych. Podejmuje trafne decyzje związane z relacjami z innymi ludźmi, także w wykonywaniu swojej pracy zawodowej.	Uczestnik tworzy osobisty i zawodowy plan zmiany	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik w ramach umiejętności tworzy Indywidualny Plan Działania nad zarządzaniem sobą w stresujących sytuacjach w aktywności osobistej i zawodowej, stosuje metody wynikające z koncepcji naukowej dotyczącej przeciwdziałania presji w życiu zawodowym, wynikającej z niepewności jutra, braku stabilizacji i pełnienia równocześnie wielu ról społecznych i zawodowych	Uczestnik tworzy osobisty Plan Działania	Test teoretyczny
Uczestnik w ramach umiejętności dokonuje indywidualnej oceny sytuacji stresowych, stosuje sposoby kontroli własnych reakcji w sytuacjach nagłego stresu, stosuje doraźne techniki redukcji napięcia stresowego, stosuje metody i techniki rozwijania własnej odporności psychicznej stosuje techniki chroniące przed wypaleniem zawodowym, pracuje nad własną motywacją i zmianą nawyków.	Uczestnik stosuje techniki redukcji stresu	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 trwa 14 godzin zegarowych. Usługa przewiduje zajęcia praktyczne i teoretyczne, w tym 5 godzin i 15 minut teorii, 8 godzin i 15 minut praktyki, 30 minut walidacji. Szkolenie odbywa się w formie zdalnej.

Szkolenie jest skierowane do osób dorosłych, które chcą nabyć kompetencji związanej z budowaniem odporności psychicznej i redukcją stresu.

1. Wprowadzenie do tematyki stresu: Zjawisko stresu i jego dynamika; Mechanizm powstawania stresu; Rodzaje stresu – eustres i dystres; Czy każdy stres jest zły? Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania; Czynniki zewnętrzne generowania stresu; Uwarunkowania wewnętrzne i osobowościowe podatności na stres; Stres w liczbach – dokąd mierzymy?; Skala wydarzeń życiowych dr T. Holmesa i dr R. Rahe'a (ile stresu możemy udźwignąć); Mity – mylne rozpowszechnione przekonania na temat stresu, min w oparciu o badania Kelly McGonigal; Jak się stresować mądrze i z pożytkiem dla siebie.

2. Autodiagnoza funkcjonowania w stresie: Sporządzanie mapy sytuacji stresogennych przez każdego uczestnika (ćwiczenia Twoja Mapa stresu; Czas jako stresor – znaczenie właściwego zarządzania sobą w czasie; Autoanaliza trzech postaw wobec stresu - cechy osobowości a stres; Zachowania jako reakcje na stres – reakcje konstruktywne vs. niekonstruktywne (schematy, nawyki, działania); Inteligencja emocjonalna – świadomość swoich emocji w trudnych sytuacjach i techniki zarządzania nimi; Nasze myśli a stres: monolog i krytyk wewnętrzny; efekt samospełniającej się przepowiedni; Objawy i „sygnały ostrzegawcze” - odczuwalne konsekwencje stresu; Indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem; Techniki redukcji napięcia stresowego (techniki oddechowe, techniki rozładowania napięcia poprzez ruch, techniki uspokajające przyspieszone tętno, techniki pobudzające do koncentracji na celu itp.)

3. Syndrom wypalenia zawodowego - pojęcia, symptomy: Czym jest wypalenie zawodowe /przyczyny, Symptomy wypalenia zawodowego, Czym jest syndrom wypalenia zawodowego? Jak zapobiegać wypaleniu osobistemu i zawodowemu – ćwiczenia; Work life balance – teoria i praktyka (podstawowe założenia, podejście do równowagi wg Nigel'a Marsch'a), work life blending – główne założenia; Analiza obecnej równowagi – koło życia; Budowanie indywidualnej ścieżki równowagi; Zmiana jako narzędzie rozwoju; Podstawy godnościowej komunikacji asertywnej, Równowaga a uważność, Rytuały przejścia – praca dom.

4. Koncepcja odporności psychicznej - model 4C: Odporność psychiczna sposobem na radzenie sobie z niepewnością jutra, stresem i presją, wielozadaniowością, Model 4C, czyli obszary odporności psychicznej: kontrola (Control); zaangażowanie (Commitment); wyzwanie (Challenge); pewność siebie; (Confidence)- komponenty odporności psychicznej i ich znaczenia w lepszym radzeniu sobie w stresujących sytuacjach, presji, niepewności i braku stabilności; Techniki rozwojowe siły i odporności psychicznej w sytuacji niepewności jutra, Inspirowanie do zmian i motywowanie do aktywności w zmianie; Strategiczny plan wzmacniania własnej odporności - praktyczny trening: Jak zbudować nawyki ukierunkowane na wzmacnianie własnej odporności? Jak wzmacniać słabsze obszary mojej odporności?

5. Odporność psychiczna - wprowadzenie do testu MTQ 48; Przeprowadzenie indywidualnego Testu MTQ 48; Test odporności psychicznej MTQ 48 - omówienie wyników indywidualnie i w grupie – ćwiczenia; Test Odporności Psychicznej MTQ48 to bardzo precyzyjne narzędzie pozwalające w kontekście zawodowym sprawdzać emocjonalną i behawioralną odpowiedź człowieka na presję, stres, zmiany i wyzwania

6. Gotowość na zmiany i poznanie siebie, w drodze do Dobrostanu.

7. Wprowadzenie do gry psychologicznej PO MOC

8. Przeprowadzenie w praktyce autorskiej rozwojowej, coachingowej Gry Po Moc. Szkolenie ma przygotować uczestnika do zmiany, lepiej poznać swoje mocne i słabe strony i pracować nad rozwijaniem umiejętności emocjonalnych. Jest przeprowadzone w oparciu o autorską grę psychologiczną Po Moc, wyprawa w głąb siebie. Autor: Jolanta Reisch, trener psychologii biznesu. Gra Po Moc jest grą rozwojową coachingową. Gra pomaga lepiej poznać samego siebie oraz zgłębić procesy, które zachodzą w nas na różnych etapach naszego życia, oraz w różnych sytuacjach, z którymi przychodzi się każdemu mierzyć. Gra jest formą podróży po elementach ego, które na co dzień bywają trochę zaniedbane, o których nie myślimy, a które czasami blokują człowieka tak, że nie może ruszyć do przodu. Gra pozwala zrozumieć: - dlaczego w danym momencie czujemy, co czujemy - jak bywamy uwikłani w pajęczynę niewspierających przekonań - jak nie dostrzegamy naszych mocnych stron, wręcz Supermocy, chociaż mamy to na wyciągnięcie ręki. W codziennym zabieganiu nie widzimy prawdziwych siebie. Gra pozwoli się zatrzymać i przyjrzeć tym procesom, zajrzeć prawdziwie w głąb siebie. Dać sobie czas na refleksję, na chwilę zatrzymania się, na przemyślenia. Gdzie widzisz siebie za rok, czy w ogóle się nad tym zastanawiasz. Co zyskasz, pracując w grupie? Dodatkową wartością są towarzyszące nam podczas gry inne osoby. Podczas gry poznajemy siebie, dzielimy się też z innymi naszymi przemyśleniami, refleksjami, doznaniem. To samo dostajemy od innych. Rodzi się wspólnota, nie tylko doznań, lecz też wspólnych przeżyć. Uczymy się, jak przyjmować komplementy z uśmiechem, bez zażenowania i fałszywej skromności a też uczymy się jak dostrzegać zalety innych i mówić im o tym. Dostrzegać w innych, to co w nich dobre, co możemy sobie od nich wziąć, co nam się przyda. Jakie umiejętności, emocje, spostrzeżenia, doświadczenia. Bardzo ważne jest, że tej podróży w głąb siebie nie odbywasz samotnie, ale pod okiem GameMAstera (doświadczony coach, psychologa lub psychoterapeuty), osoby, która ma doświadczenie i umiejętności, by być Twoim przewodnikiem. Gra skończona. Co dalej? Nie wyjdiesz z gry z pustymi rękami. Na początek każdy z uczestników przygotowuje swój własny Dziennik Gry, w którym zapisuje wszystko, co w trakcie gry wyda mu się ważne i do czego chciałby wrócić po jej zakończeniu. Dopełnieniem gry, już na sam koniec, są dwa mini projekty kończące i dopełniające cały proces. Są też na planszy pola „Biorę na później”. Uczestnik, który tam stanie, dostaje specjalne indywidualne „zadanie” na później, którym oczywiście może

się podzielić z innymi uczestnikami. Widzisz już, że to nie jest zwykła gra planszowa? To mocne narzędzie do poznania siebie, zajrzenia w głąb swojego jestestwa, swoich emocji i doznań, przeżyć i doświadczeń, przypomnienia sobie co w życiu ważne, oraz wytyczenia ścieżek, którymi chce się podążać w bliższym i dalszym czasie. Podsumowanie szkolenia, test; ocena własnej wartości i gotowości do zmiany, w tym zawodowej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Pre test	-	06-09-2025	08:00	08:15	00:15
2 z 11 Wprowadzenie do tematyki stresu- teoria	Jolanta Reisch-Klose	06-09-2025	08:15	10:00	01:45
3 z 11 Autodiagnoza funkcjonowania w stresie- praktyka, ćwiczenia	Jolanta Reisch-Klose	06-09-2025	10:00	10:45	00:45
4 z 11 Syndrom wypalenia zawodowego - pojęcia, symptomy- teoria	Jolanta Reisch-Klose	06-09-2025	10:45	11:15	00:30
5 z 11 Koncepcja odporności psychicznej - model 4C - teoria	Jolanta Reisch-Klose	06-09-2025	11:15	12:00	00:45
6 z 11 Odporność psychiczna - wprowadzenie do testu MTQ 48; Przeprowadzenie indywidualnego Testu MTQ 48- praktyka	Jolanta Reisch-Klose	06-09-2025	12:15	15:15	03:00
7 z 11 Gotowość na zmiany i poznanie siebie, w drodze do Dobrostanu- teoria	Jolanta Reisch-Klose	07-09-2025	08:00	10:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 11 Wprowadzenie do gry psychologicznej PO MOC- teoria	Jolanta Reisch-Klose	07-09-2025	10:00	10:15	00:15
9 z 11 Przeprowadzenie wpraktyce autorskiej rozwojowej, couchingowej GryPo Moc - ćwiczenia, praktyka	Jolanta Reisch-Klose	07-09-2025	10:15	12:15	02:00
10 z 11 Przeprowadzenie w praktyce autorskiej rozwojowej, couchingowej GryPo Moc. - ćwiczenia, praktyka	Jolanta Reisch-Klose	07-09-2025	12:30	15:00	02:30
11 z 11 Walidacja, Post test	-	07-09-2025	15:00	15:15	00:15

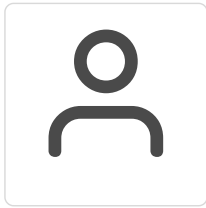
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	164,29 PLN
Koszt osobogodziny netto	164,29 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jolanta Reisch- Klose

Trenerka posiada ponad 120godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w minionych 24 miesiącach. Wykształcenie wyższe podypl. trener psychologii biznesu, certyfikowany coach i trener organizacji VCC, (biznes/life coach), certyfikowany konsultant testu odporności psychicznej MTQ48 (Mental Toughness Questionnaire, by AQR International, UK). Współpracuje (jako trener i ko-trener) z firmami doradczymi, trenerskimi i coachingowymi na Śląsku. Autorka wielu projektów rozwojowych. Od ośmiu lat prowadzi zainicjowane przez siebie w Bielsku-Białej Bielskie Śniadania Biznesowe, podczas których wspiera lokalnych przedsiębiorców w rozwoju ich biznesów na takich płaszczyznach jak: networking, szkolenia rozwojowe, doradztwo/coaching biznesowy. Prowadzi coaching oraz indywidualne konsultacje dla kadry zarządzającej różnego szczebla. Specjalistka w dziedzinie komunikacji oraz budowania długofalowych relacji opartych na zaufaniu. Dziennikarka, redaktorka, tłumaczka z języka angielskiego (w tym języka biznesowego), mentorka. Łączy umiejętności tai chi/qui gong oraz jogi śmiechu (śmiechoterapii) w tworzeniu autorskiej metody zarządzania stresem i relaksacji. Zwolenniczka strategii "błękitnego oceanu" oraz pracy na relacjach i wartościach. Inicjatorka wielu działań (szkoleń, konferencji, kursów) w zakresie równouprawnienia kobiet, głównie w przestrzeni zawodowej i biznesowej oraz powrotu na rynek pracy kobiet wykluczonych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna w formacie PDF na temat gry Po Moc i jej efektów, zeszyt ćwiczeń odporności psychicznej, Indywidualny Program Rozwoju.

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia

Warunki uczestnictwa

Uczestnik musi być obecny na co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć, np. w formie testu wiedzy, testu kompetencyjnego, zadań praktycznych do wykonania lub innych form zaliczenia zajęć.

Informacje dodatkowe

Szkolenie trwa 14 godzin zegarowych. Szkolenie odbywa się w formie stacjonarnej, uczestnicy podpisują listę obecności.

Wybrana metoda walidacji umożliwia zweryfikowanie zarówno wiedzy, umiejętności jak i kompetencji społecznych (postaw).

Zajęcia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności tj.: ćwiczenia, burza mózgów, studium przypadków.

Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Usługa szkoleniowa zwolniona z podatku VAT na podstawie §3 ustęp 1. pkt.14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013/ Dz. U. 2020.0.1983

Warunki techniczne

PLATFORMA: Usługa będzie prowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM - usługa zdalna w czasie rzeczywistym.

OKRES WAŻNOŚCI LINKU: od 06.09.2025 (godz. 8:00) do 07.09.2025 (godz. 15.15).

MINIMALNE WYMAGANIA DOTYCZĄCE PARAMETRÓW ŁĄCZA SIECIOWEGO: Połączenie internetowe – szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G/LTE, 5G)

NIEZBĘDNE OPROGRAMOWANIE UMOŻLIWIAJĄCE UCZESTNIKOM DOSTĘP DO PREZENTOWANYCH TREŚCI I

MATERIAŁÓW: przeglądarka (Windows) IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+; lub (Mac) Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+; lub (Linux) Firefox 27+, Chrome 30+

MINIMALNE WYMAGANIA SPRZĘTOWE: Ekran/Monitor, Głośniki – wbudowane lub podłączane na USB lub bezprzewodowe bluetooth, Klawiatura lub Mikrofon

Kontakt



Jolanta Reisch- Klose

E-mail jolanta.reisch@gmail.com

Telefon (+48) 79 3278 971