



Strefa Edukacji Sp. z
o.o.

★★★★★ 4,8 / 5

13 ocen

Jak rozwijać odporność psychiczną.

Numer usługi 2025/07/14/40298/2876490

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 10.09.2025 do 10.09.2025

800,00 PLN brutto

650,41 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

81,30 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest adresowane m.in. do:

- Menadżerów i kierowników wszystkich szczebli zarządzania organizacją zarządzających zespołem lub zespołami.
- Pracowników, którzy na co dzień pracują w stresujących warunkach pracy, co może przełożyć się na obniżenie efektywności ich pracy oraz obniżenie kondycji psychicznej.
- Osób zainteresowanych rozwojem osobistym.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

09-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

8

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem warsztatu jest wyposażenie uczestników w praktyczne narzędzia i strategie, które pomogą im rozwijać odporność psychiczną, pozytywnie reagować na zmiany, zarządzać stresem oraz budować zdolność do adaptacji w dynamicznym otoczeniu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zrozumienia faz przez które przechodzi człowiek podczas zmian w życiu prywatnym i zawodowym, wpływu każdej z nich na pojawiające się emocje oraz działania oraz możliwości przeciwdziałania negatywnym ich skutkom.	Potrafi zdefiniować każdą 4 faz funkcjonowania w zmianie. Potrafi ją rozpoznać na podstawie zachowań uczestnika zmiany oraz wypracować rozwiązania przeciwdziałające negatywnym skutkom.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Znajomość filarów oraz podskal odporności psychicznej.	Wymienia 4 filary oraz po 2 podskale odporności psychicznej oraz potrafi je scharakteryzować.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Samoświadomość na temat swoich mocnych stron oraz obszarów do rozwoju w obszarze własnej odporności psychicznej oraz umiejętność zastosowania technik pozwalających na rozwój.	Analizuje swoje mocne strony oraz obszary do rozwoju. Zna techniki i metody pracy z obszarami do rozwoju.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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. Rzeczywistość VUCA, w której funkcjonujemy

- Charakterystyka modelu VUCA i jak wpływ na nasze funkcjonowanie – napięcia i efektywność
- Kompetencje przyszłości

1. Wszechobecne zmiany

- Psychologiczne etapy reakcji na funkcjonowanie w ciągle zmieniającej się rzeczywistości
- Emocje oraz działania w poszczególnych etapach zmian
- Narzędzia oraz metody pozwalające na bardziej efektywne radzenie sobie z trudnymi emocjami związanymi z poszczególnymi fazami zmiany

1. Odporność psychiczna

- Definicja oraz podstawowe zasady odporności psychicznej
- 4 podstawowe obszary odporności psychicznej oraz dodatkowe podskale
- Zdefiniowanie własnego poziomu odporności psychicznej
- Interwencje pozwalające na rozwój odporności psychicznej w pożądanym obszarach

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Rzeczywistość VUCA, w której funkcjonujemy • Charakterystyka modelu VUCA i jak wpływ na nasze funkcjonowanie – napięcia i efektywność • Kompetencje przyszłości.	Agnieszka Maciejewska	10-09-2025	08:00	09:30	01:30
2 z 8 Przerwa kawowa.	Agnieszka Maciejewska	10-09-2025	09:30	09:45	00:15
3 z 8 Dom Zmiany jako model funkcjonowania w zmiennym środowisku • 4 fazy przechodzenia przez zmianę • Emocje i zachowania definiujące poszczególne fazy	Agnieszka Maciejewska	10-09-2025	09:45	11:15	01:30
4 z 8 Przerwa kawowa	Agnieszka Maciejewska	10-09-2025	11:15	11:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 8 Odporność psychiczna • Definicja oraz podstawowe zasady odporności psychicznej • 4 podstawowe obszary odporności psychicznej oraz dodatkowe podskale	Agnieszka Maciejewska	10-09-2025	11:30	13:00	01:30
6 z 8 Przerwa obiadowa.	Agnieszka Maciejewska	10-09-2025	13:00	13:30	00:30
7 z 8 Odporność psychiczna • Zdefiniowanie własnego poziomu odporności psychicznej. Interwencje pozwalające na rozwój odporności psychologicznej w pożądanym obszarach.	Agnieszka Maciejewska	10-09-2025	13:30	15:00	01:30
8 z 8 Walidacja, podsumowanie.	Agnieszka Maciejewska	10-09-2025	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	650,41 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	81,30 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Maciejewska

Ekspertka z 25-letnim doświadczeniem w międzynarodowym biznesie, od 13 lat zajmująca się szkoleniami i rozwojem zespołów sprzedaży, marketingu, finansów, managerów oraz kadr medycznych. Specjalizuje się w długofalowych procesach rozwojowych i projektach wspierających zmiany kulturowe w organizacjach. Jej wiedza i praktyczne podejście pomagają liderom i firmom osiągać trwałe rezultaty.

- Ukończyła Akademię Trenerów Sprzedaży.
- Certyfikowana trenerka metodologii Insights Discovery.
- 7 Strengths Community uprawniona do pracy z Talentami Gallupa.
- Ukończyła liczne kursy i certyfikacje uprawniające do szkoleń managerskich, w tym Professional Agile Lidership.
- Mówczyni motywacyjna.
- Licencjonowany praktyk narzędzi MTQ badających Odporność Psychiczną
- Certyfikowany praktyk narzędzi pracy z Bezpieczeństwem Psychologicznym Zespołów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja PDF, materiały drukowane.

Informacje dodatkowe

Agnieszka Maciejewska przeprowadzi walidację na podstawie wyników testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

Organizator zapewnia serwis kawowy.

Uczestnik w trakcie usługi musi posiadać urządzenie umożliwiające połączenie się z Internetem (laptop, tablet, smartfon) i udział w teście teoretycznym z wynikiem generowanym automatycznie.

Adres

ul. gen. Romualda Traugutta 25

90-113 Łódź

woj. łódzkie

Sala konferencyjna w budynku Textilimpex Sp. z o.o.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking dla uczestników.

Kontakt



Anna Sabat

E-mail biuro@strefa.io

Telefon (+48) 605 195 888