



Sa-port Adriana
Sadowska

★★★★★ 5,0 / 5

3 oceny

Human Performance Improvement - rozwój prekompetencji w oparciu o FRIS®, MTQ® i Biofeedback

Numer usługi 2025/07/29/52707/2910491

📍 Suwałki / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 31 h

📅 23.08.2025 do 27.09.2025

5 560,00 PLN brutto

5 560,00 PLN netto

179,35 PLN brutto/h

179,35 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

- **Menedżerowie i liderzy zespołów** – szukający skutecznych narzędzi do pracy z zespołem, odporności psychicznej i lepszej komunikacji
- **Specjaliści HR i trenerzy** – pracujący nad rozwojem ludzi, wzmacnianiem kompetencji miękkich i dobrostanu psychicznego
- **Ambitni profesjonalści i eksperci** – dążący do szczytowej formy umysłowej („Peak Performance”), większej efektywności i samoświadomości
- **Osoby pracujące pod dużą presją** – np. konsultanci, kierownicy projektów, handlowcy – które chcą lepiej radzić sobie ze stresem i wypaleniem
- **Pracownicy firm otwartych na innowacje rozwojowe** – gotowi na pracę z biofeedbackiem, FRIS® i metodami uważności

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

18-08-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

31

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

Uczestnicy rozwiną kompetencje osobiste i zespołowe w zakresie stylów poznawczych, odporności psychicznej oraz samoświadomości neurofizjologicznej, w oparciu o metody FRIS®, MTQ® i treningi biofeedback. Nauczą się diagnozować własne zasoby, reagować w sytuacjach stresu i presji, komunikować się w sposób empatyczny i asertywny oraz wdrażać strategie mikroregeneracji i peak performance w codziennej pracy zawodowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje i rozróżnia style poznawcze oraz ich wpływ na zespół	a) Charakteryzuje cztery style poznawcze wg modelu FRIS®; b) Rozróżnia mocne i słabsze strony własnego stylu myślenia i działania; c) Uzasadnia znaczenie różnorodności poznawczej w pracy zespołowej; d) Planuje podział zadań w zespole zgodnie ze stylem poznawczym członków.	Test teoretyczny
Diagnostuje i ocenia poziom odporności psychicznej	a) Definiuje pojęcie odporności psychicznej i wyjaśnia jej komponenty (model MTQ® 4C) b) Przeprowadza autodiagnozę poziomu własnej odporności psychicznej c) Analizuje własne postawy w sytuacjach stresowych i pod presją d) Ocenia wpływ odporności psychicznej na podejmowanie decyzji i działania w zespole	Test teoretyczny
Stosuje strategie komunikacji empatycznej i asertywnej	a) Rozróżnia komunikację w stresie od komunikacji w równowadze b) Organizuje sposób wyrażania granic w relacjach z zespołem c) Wdraża empatyczne reakcje na trudne sytuacje interpersonalne d) Analizuje własne mechanizmy obronne i sposoby reagowania pod presją	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Tworzy indywidualny plan wzmacniania odporności psychicznej	a) Projektuje mikronawyki i strategie mikroregeneracji w ciągu dnia b) Planuje działania wspierające odporność w relacji z innymi c) Opracowuje mapę wpływu społecznego i identyfikuje "wzmacniaczy" i "osłabiaczy" d) Tworzy kontrakt odporności, zawierający konkretne zobowiązania po szkoleniu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Moduł 1

Otwarcie:

- Przywitanie, cele szkolenia, zasady współpracy
- Ice-breaker: „Co mnie wzmacnia, co mnie zjada?” (ćwiczenie pod presją)

Wstęp do FRIS®

- FRIS® Poker – poznanie samego siebie.

Style myślenia i działania wg FRIS® i ich znaczenie.

- Mocne i słabsze strony własnych stylów myślenia i działania.
- Zasady komunikacji i wzajemnej motywacji w zespole wg FRIS®
- Proces FRIS® - podział zadań i obowiązków z poszanowaniem różnorodności poznawczej
- Raport FRIS i analiza indywidualna

Fundamenty odporności psychicznej

Wprowadzenie do odporności psychicznej

- Czym jest odporność psychiczna?
- Odporność psychiczna jako prekompetencja
- Fakty i mity (ćwiczenie z kartami stwierdzeń)
- Wrażliwość ≠ słabość – balans między odpornością a empatią
- Czy wysoka odporność psychiczna zawsze pomaga?
- „Odporność czy pancerz – jaka postawa wspiera pracownika?”

Ćwiczenie: Matryca stresu – pole wpływu

- Praca z modelem Pola Wpływu
- Analiza postaw: aktywna vs pasywna
- Diagnoza osobistych „zjadaczy energii”
- Wnioski: Co mogę kontrolować a co jest poza mój kontrolą?

Model 4C odporności psychicznej

- Czym są: Kontrola, Zaangażowanie, Wyzwania, Pewność siebie
- Autoanaliza: „Jak silna jest moja odporność psychiczna?” autodiagnoza
- Omówienie wyniku MTQ i sesja informacji zwrotnej
- Mini-warsztat: „Moje 4C – jak wpływają na moje decyzje i zespół?”

Moduł 2

Wzmacnianie odporności i praca w zespole

Rozgrzewka i refleksja z dnia 1

- Co mnie zaskoczyło? Co chcę przepracować?

Praca nad niską odpornością psychiczną

- Strategie rozwoju w każdym obszarze modelu 4C
- Mikronawyki, które robią różnicę
- Zadanie: „Mój osobisty plan wzmacniania odporności”

Relacje a odporność psychiczna

- Jak inni ludzie wpływają na naszą siłę psychiczną?
- Wampiry energetyczne – rozpoznanie, granice, higiena psychiczna
- Zasoby społeczne: kto mnie wzmacnia, kto osłabia?
- Ćwiczenie: „Mapa wpływu społecznego + role ludzi w moim otoczeniu”

Komunikacja i odporność psychiczna w zespole

- Jak pracownik z wysoką odpornością psych. wpływa na zespół?
- Komunikacja w stresie vs komunikacja w równowadze
- Empatyczne granice – asertywność bez agresji
- Ćwiczenie: „Sytuacje graniczne – jak reaguję, jak mogę inaczej?”

Ćwiczenie diagnostyczne: Jak pracuję pod presją?

- Symulacja zadania pod ograniczeniem czasu i obecnością obserwatora
- Omówienie mechanizmów obronnych, reakcji, komunikacji

Podsumowanie

- Koło refleksji: „Co biorę ze sobą na co dzień?”
- Praca indywidualna: „Mój kontrakt na odporność”

Moduł 3

Wprowadzenie

- Krótkie wprowadzenie do pojęć: mindfulness, biofeedback, odporność psychiczna

Mindfulness i trening uważności z biofeedbackiem (GSR)

- Czym jest uważność? Jak działa na mózg i układ nerwowy?
- Krótkie ćwiczenia oddechowe i obserwacyjne
- Ćwiczenie praktyczne: relaksacja z użyciem GSR – zobacz, jak reaguje Twoje ciało
- Omówienie doświadczeń

Trening HEG – podejmij lepszą decyzję, dotleniając swój mózg

- Co to jest HEG i jak wpływa na funkcje wykonawcze mózgu?
- Płaty przedczołowe i ich rola w biznesie (skupienie, planowanie, kontrola emocji)
- Ćwiczenie HEG – aktywacja płatów czołowych (obserwacja reakcji mózgu)

Budowanie pozytywnej odporności psychicznej (bez modelu 4C)

- Co oznacza być odpornym psychicznie w praktyce?
- Czynniki indywidualne: sen, sen mentalny, nawyki regeneracji
- Ćwiczenie: „Twoje źródła siły” – praca indywidualna i w parach
- Strategie mikroregeneracji w ciągu dnia

Stres i wypalenie – praktyczne rozpoznanie i profilaktyka

- Różnice: napięcie – stres – wypalenie
- Objawy i przebieg wypalenia – jak je rozpoznać u siebie i innych?
- Ćwiczenie: autodiagnoza stresu i wypalenia + refleksja: co mnie chroni?
- Techniki codziennej profilaktyki emocjonalnej

Peak Performance – szczytowa forma umysłu

- Co to znaczy działać w stanie szczytowym?
- Jak zarządzać energią mentalną i emocjonalną?
- Ćwiczenie biofeedback (HEG lub GSR): trening koncentracji i samoregulacji
- Neurohigiena: jak dbać o mózg na co dzień?

Zastosowanie narzędzi w pracy i życiu osobistym

- Jak wdrażać techniki z treningu w codzienne życie?
- Scenki i przykłady zastosowań w pracy menedżera, lidera, trenera
- Plan indywidualny: 3 zmiany, które wprowadzam po szkoleniu

Podsumowanie i zakończenie

- Główne wnioski i refleksje
- Sesja Q&A

Czas trwania kursu: 31 godzin lekcyjnych. Jedna godzina lekcyjna jest rozumiana jako 45 minut.

Czas realizacji usługi podawany jest w godzinach dydaktycznych, przerwy nie są wliczane do czasu trwania kursu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 27

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 27 Zajęcia	Adriana Sadowska	23-08-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 27 Przerwa	Adriana Sadowska	23-08-2025	10:30	10:35	00:05
3 z 27 Zajęcia	Adriana Sadowska	23-08-2025	10:35	12:05	01:30
4 z 27 Przerwa	Adriana Sadowska	23-08-2025	12:05	12:10	00:05
5 z 27 Zajęcia	Adriana Sadowska	23-08-2025	12:10	13:40	01:30
6 z 27 Zajęcia	Adriana Sadowska	24-08-2025	09:00	10:30	01:30
7 z 27 Przerwa	Adriana Sadowska	24-08-2025	10:30	10:35	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 27 Zajęcia	Adriana Sadowska	24-08-2025	10:35	12:05	01:30
9 z 27 Przerwa	Adriana Sadowska	24-08-2025	12:05	12:10	00:05
10 z 27 Zajęcia	Adriana Sadowska	24-08-2025	12:10	13:40	01:30
11 z 27 Zajęcia	Adriana Sadowska	25-08-2025	09:00	10:30	01:30
12 z 27 Przerwa	Adriana Sadowska	25-08-2025	10:30	10:35	00:05
13 z 27 Zajęcia	Adriana Sadowska	25-08-2025	10:35	12:05	01:30
14 z 27 Przerwa	Adriana Sadowska	25-08-2025	12:05	12:10	00:05
15 z 27 Zajęcia	Adriana Sadowska	25-08-2025	12:10	13:40	01:30
16 z 27 Zajęcia	Adriana Sadowska	26-08-2025	09:00	10:30	01:30
17 z 27 Przerwa	Adriana Sadowska	26-08-2025	10:30	10:35	00:05
18 z 27 Zajęcia	Adriana Sadowska	26-08-2025	10:35	12:05	01:30
19 z 27 Przerwa	Adriana Sadowska	26-08-2025	12:05	12:10	00:05
20 z 27 Zajęcia	Adriana Sadowska	26-08-2025	12:10	13:40	01:30
21 z 27 Zajęcia	Adriana Sadowska	27-08-2025	09:00	10:30	01:30
22 z 27 Przerwa	Adriana Sadowska	27-08-2025	10:30	10:35	00:05
23 z 27 Zajęcia	Adriana Sadowska	27-08-2025	10:35	12:05	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 27 Przerwa	Adriana Sadowska	27-08-2025	12:05	12:10	00:05
25 z 27 Zajęcia	Adriana Sadowska	27-08-2025	12:10	13:40	01:30
26 z 27 Przerwa	Adriana Sadowska	27-08-2025	13:40	13:45	00:05
27 z 27 Przeprowadzenie testu w ramach walidacji	-	27-08-2025	13:45	14:30	00:45

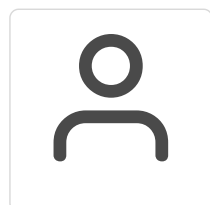
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 560,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 560,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	179,35 PLN
Koszt osobogodziny netto	179,35 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Adriana Sadowska

Certyfikowany Trener FRIS®Style Myślenia, certyfikowany mediator, partner FSA- certyfikowany konsultant Finx® Sales Assessment.

Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń, warsztatów i indywidualnych sesji z zakresu technik sprzedaży w oparciu o sprawną komunikację z klientem, budowania i utrzymania wizerunku marki, technik skutecznej sprzedaży produktów premium, efektywnego zarządzania zespołem pracowników i budowaniu długotrwałych relacji zespołowych, z klientami i kontrahentami, zarządzania ludźmi, negocjacji biznesowych, optymalizacji działalności firmy w obszarze marketingu i sprzedaży, organizacji pracy własnej oraz asertywności.

Dodatkowo opierając się na doświadczeniu jako trener i rekruter prowadzi projekty rekrutacyjne swoich klientów w oparciu o narzędzie FRIS®.

Prowadzi również indywidualne sesje informacji zwrotnej FRIS® z elementami coachingu.

Na swoim koncie ma ponad 2500 przeszkolonych osób. Szkoli w Polsce i za granicą. Rocznie ponad 500 godzin spędza na sali szkoleniowej i/lub indywidualnych sesjach z klientami. Jako certyfikowany trener pracuje od 6 lat. Szkolenia przygotowuje w oparciu o wiedzę merytoryczną oraz własne doświadczenie.

Szkoliła pracowników takich firm jak m.in: Siemens, Gigaset Communication, Blachotrapez, Aviva, Alianz, Padma Art i wiele innych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma komplet materiałów szkoleniowych.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych z funduszy europejskich warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez Operatora który udziela dofinansowania. W przypadku dofinansowania poniżej 70% do ceny szkolenia należy doliczyć 23% VAT.

Informacje dodatkowe

Absolwent szkolenia otrzymuje zaświadczenie ukończenia szkolenia zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 2175).

Adres

ul. Szpitalna 67C
16-400 Suwałki
woj. podlaskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt

Adriana Sadowska

E-mail sadowska.ada@gmail.com



Telefon (+48) 604 193 870