



Trening dobrostanu, odporności psychicznej i rezyliencji. Praktyczne strategie profilaktyki zdrowia i wypalenia zawodowego. Szkolenie online.

Numer usługi 2025/07/29/165453/2910919

1 800,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

94,74 PLN brutto/h

94,74 PLN netto/h

Elżbieta Wolińska

★★★★★ 4,5 / 5

3 oceny

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 19 h

📅 20.10.2025 do 07.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Program jest przeznaczony zarówno dla osób, które odczuwają pierwsze symptomy przeciążenia emocjonalnego, wypalenia zawodowego i życiowego, które czują chęć zmiany jakości życia, poprawy zdrowia i dobrostanu. Szkolenie jest też przeznaczone dla osób, które zauważają u siebie potrzebę zdiagnozowania i rozwijania u siebie odporności psychicznej i rezyliencji, umiejętności radzenia sobie z presją i stresem.

Szkolenie ma charakter psychoedukacyjny oraz profilaktyczny i w szczególności jest dedykowane dla:

- osób, które chcą poznać metody diagnozy i rozwijania u siebie i innych odporności psychicznej i rezyliencji,
- osób odczuwających pierwsze symptomy wypalenia zawodowego, życiowego, emocjonalnego,
- dla rodziców, opiekunów i nauczycieli, którzy chcą poznać narzędzia do wzmacniania odporności psychicznej u siebie i swoich dzieci, w ramach profilaktyki problemów emocjonalnych i na tle stresowym,

Minimalna liczba uczestników

7

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

03-10-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

19

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wyposażenie Uczestników w wiedzę i umiejętności budowania i wzmacniania u siebie i innych dobrostanu, odporności psychicznej, rezyliencji, skutecznych strategii zarządzania stresem i kształtowanie siły psychicznej do radzenia sobie z trudnymi emocjami. Uczestnicy poznają narzędzia do skutecznego wspierania się w procesie powrotu do równowagi po trudnych sytuacjach życiowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje składniki dobrostanu, odporności psychicznej na podstawie modelu 4C.	Wymienia i opisuje cztery komponenty odporności psychicznej: kontrolę, zaangażowanie, wyzwania i pewność siebie.	Test teoretyczny
	Tłumaczy rolę każdego z komponentów w budowaniu odporności psychicznej.	Test teoretyczny
	Wymienia i opisuje filary dobrostanu według modelu PERMA, SEEDS.	Test teoretyczny
Omawia neuropsychologiczne mechanizmy powstawania stresu i chorób na tle stresowym.	Opisuje proces aktywacji i wyciszania reakcji stresowej w mózgu człowieka.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje wpływ stresu na funkcjonowanie emocjonalne i poznawcze.	Test teoretyczny
Projektuje Indywidualny Plan Dobrostanu i Rozwoju Odporności Psychicznej.	Określa cele, zasoby i ograniczenia klienta przy tworzeniu planu.	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera odpowiednie narzędzia i metody do realizacji wyznaczonego celu.	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje techniki regulacji emocji i redukcji stresu.	Dobiera adekwatne techniki oddechowe i relaksacyjne do objawów stresu.	Analiza dowodów i deklaracji
	Demonstruje umiejętność zaplanowania interwencji wspierającej w sytuacji trudnych emocji.	Analiza dowodów i deklaracji
	Formułuje indywidualne cele rozwojowe oraz podejmuje działania zmierzające do ich realizacji.	Analiza dowodów i deklaracji
Działa samodzielnie w pracy nad rozwojem własnym dobrostanem i odpornością psychiczną.	Dokonyuje samooceny postępów w budowaniu dobrostanu i odporności psychicznej.	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

Warunki do osiągnięcia celu:

Szkolenie ma na celu nabycie przez uczestników wiedzy z zakresu odporności psychicznej, rezyliencji, psychologicznych i neuropsychologicznych mechanizmów powstawania stresu i trudnych emocji, a także umiejętności z zakresu praktycznego planowania i wdrażania planów budowania odporności psychicznej u siebie i innych.

Zakres tematyczny:

Moduł 1: Wprowadzenie i diagnoza.

- Czym jest dobrostan, odporność psychiczna i rezyliencja - Podstawy teoretyczne, badania, fakty i mity.
- Neuropsychologia stresu i trudnych emocji. Jak funkcjonuje nasz mózg w trudnych sytuacjach? Korzyści z pracy nad kompetencjami związanymi z odpornością psychiczną.
- Składniki i wskaźniki odporności psychicznej – model „4C”: Kontrola, Zaangażowanie, Wyzwanie, Pewność siebie.
- Diagnoza poziomu odporności psychicznej – czym charakteryzują się osoby z wysoką odpornością a czym osoby o wysokiej wrażliwości? Narzędzia badawcze w pracy indywidualnej.

Moduł 2: Filary i składniki dobrostanu

- Filary dobrostanu w różnych obszarach życia.
- Modele budowania dobrostanu według modelu PERMA i SEDDS.
- Strategie budowania dobrostanu w różnych kontekstach życiowych i zawodowych.
- Projektowanie własnego planu wsparcia.

Moduł 3: Zarządzanie stresem i trudnymi emocjami.

- Mechanizm działania stresu i emocji. Podstawy neuropsychologii reakcji stresowych.
- Metody i techniki radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami. Interwencje stresowe.
- Szczepionki stresowe i wzmacnianie zasobów osobistych.
- Jak wyposażać się w trwałą odporność na stres, trudne emocje i choroby psychosomatyczne?

Moduł 4: Praktyczne sposoby rozwijania dobrostanu i obszarów odporności opartych na pracy mentalnej.

- Wewnątrz czy zewnątrzsterowność? Budowanie zdrowego poczucia kontroli.
- Moc konstruktywnych przekonań.
- Trening budowania budujących przekonań o sobie, o innych, trudnych sytuacjach życiowych w budowaniu rezyliencji.
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości, pewności siebie, asertywności i poczucia sprawstwa.
- Budowanie trwałego zaangażowania i motywacji do pracy.

- Projektowanie życia w zgodzie ze sobą - warsztat umiejętności trenera odporności psychicznej.

Moduł 5: Praktyczne sposoby rozwijania dobrostanu i obszarów odporności opartych na pracy z ciałem.

- Działania służące szybkiemu powrotowi do równowagi psychicznej, fizycznej i emocjonalnej.
- Techniki oddechowe służące wyciszeniu, relaksacji, a także energetyzacji i wzmocnieniu.
- Stymulacja nerwu błędnego jako technika regulująca allostazę.
- Mindfulness i medytacje prowadzące.
- Odżywianie, nawodnienie i suplementacja jako filary zdrowia psychicznego, dobrostanu i równowagi emocjonalnej.

Moduł 6: Projektowanie strategii rozwoju dobrostanu, odporności psychicznej dostosowanej do indywidualnego przypadku.

- Określanie indywidualnych potrzeb, zasobów i ograniczeń przy planowaniu procesu rozwoju dobrostanu i odporności psychicznej.
- Określanie celów, priorytetów i czasu treningu.
- Dobieranie narzędzi rozwojowych do indywidualnego przypadku.
- Prowadzenie sesji ewaluacyjnych i modyfikacje planów.

Walidacja.

Warunki organizacyjne:

- Liczba godzin zajęć: zajęcia teoretyczne 4 h, Zajęcia praktyczne: 17 h, przerwy dostosowane są do potrzeb uczestników.
- Maksymalna ilość osób: grupa do 12 uczestników.
- W czas usługi wliczony jest czas przerw.
- Walidacja efektów uczenia się następuje po zakończeniu zajęć w ostatnim dniu realizacji zajęć.
- Uczestnicy otrzymują dodatkowo work-booki, obszerne materiały edukacyjne, certyfikat ukończenia szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Moduł 1: Wprowadzenie i diagnoza.	Magdalena Rozmus	20-10-2025	16:30	19:30	03:00
2 z 7 Moduł 2: Filary i składniki dobrostanu	Karolina Gumińska-Piróg	22-10-2025	16:30	19:30	03:00
3 z 7 Moduł 3: Zarządzanie stresem i trudnymi emocjami.	Magdalena Rozmus	27-10-2025	16:30	19:30	03:00
4 z 7 Moduł 4: Praktyczne sposoby rozwijania dobrostanu i obszarów odporności opartych na pracy mentalnej.	Magdalena Rozmus	29-10-2025	16:30	19:30	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 7 Moduł 5: Praktyczne sposoby rozwijania dobrostanu i obszarów odporności opartych na pracy z ciałem.	Magdalena Rozmus	03-11-2025	16:30	19:30	03:00
6 z 7 Moduł 6: Projektowanie strategii rozwoju dobrostanu, odporności psychicznej dostosowanej do indywidualnego przypadku.	Magdalena Rozmus	05-11-2025	16:30	19:30	03:00
7 z 7 Walidacja.	-	07-11-2025	19:30	20:30	01:00

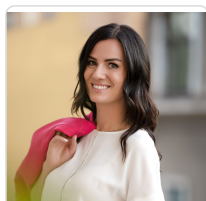
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	94,74 PLN
Koszt osobogodziny netto	94,74 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Magdalena Rozmus

Magdalena Rozmus to psycholog, trener biznesu, coach i mentor z ponad 8-letnim doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń, warsztatów oraz indywidualnych procesów coachingowych. W ostatnich 5 latach (2020–2025) aktywnie realizuje szkolenia i treningi z zakresu rozwoju osobistego, odporności

psychicznej, uważności (MBSR), zarządzania potencjałem i kompetencjami psychospołecznymi. Od 2016 roku wykłada praktyczną psychologię w biznesie, a od 2021 roku pełni funkcję prezesa Fundacji Inicjatyw Rozwojowych INSPIRA, koordynując projekty rozwojowe i edukacyjne. Ukończyła m.in. kurs Trenera Biznesu Grupy SET, szkolenie MBSR, kurs Trenera oddechu oraz uzyskała certyfikaty konsultanta DISC-3D i MTQ-48. Jej kwalifikacje i doświadczenie w zakresie prowadzenia szkoleń zostały nabyte i są stale rozwijane w okresie nie wcześniejszym niż 5 lat przed datą publikacji usługi.



2 z 2

Karolina Gumińska-Piróg

Karolina Gumińska-Piróg posiada wykształcenie kierunkowe – ukończyła studia magisterskie z psychologii oraz studia podyplomowe m.in. z terapii pedagogicznej z arteterapią, przygotowania pedagogicznego, zarządzania zasobami ludzkimi i Akademii Trenera z Coachingiem operacyjnym. W ostatnich 5 latach (2020–2025) aktywnie pracuje z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami, wspierając ich w kryzysach wychowawczych i rozwojowych. Prowadzi konsultacje, warsztaty oraz spotkania w ramach akademii rodzica, a także szkolenia z zakresu kompetencji psychospołecznych i miękkich. Ma doświadczenie w pracy z dziećmi o specjalnych potrzebach edukacyjnych oraz w prowadzeniu zajęć dla nauczycieli i rodziców. Od kilku lat jest również wykładowcą akademickim. Jej aktualne doświadczenie zawodowe oraz kwalifikacje są zgodne z tematyką szkoleń i zostały nabyte w ostatnich pięciu latach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia skrypty szkoleniowe oraz dodatkowe materiały multimedialne w formie elektronicznej.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia szkolenia jest uczestnictwo w **minimum 80% zajęć**.

Każdego dnia szkolenia będzie prowadzona lista obecności potwierdzająca udział w poszczególnych modułach szkolenia poprzez wygenerowanie raportu z uczestnictwa w programie MsTeams.

Uczestnicy po zakończeniu usługi zakończonej walidacją i weryfikacją frekwencji otrzymują zaświadczenie ukończenia szkolenia

Informacje dodatkowe

- Podstawa prawna zwolnienia z VAT: art. 113 ust. 1 ustawy o podatku od towarów i usług.
- Przerwy są elastyczne i dostosowane do potrzeb uczestników
- Dostawca Usług zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Funduszy i Polityki Regionalnej z dnia 28 lipca 2023 r. w sprawie rejestru podmiotów świadczących usługi rozwojowe, Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami oraz Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.

W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień, przed zapisem na usługę, prosimy o kontakt.

Warunki techniczne

Platforma komunikacyjna:

Szkolenie będzie prowadzone z wykorzystaniem platformy Microsoft Teams – komunikatora internetowego umożliwiającego zdalną realizację spotkań edukacyjnych w czasie rzeczywistym (w formie wideokonferencji, prezentacji i pracy grupowej).

Minimalne wymagania sprzętowe:

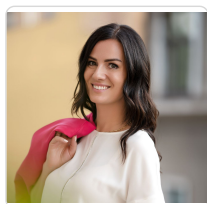
Aby w pełni uczestniczyć w szkoleniu, Uczestnik powinien dysponować:

- komputerem stacjonarnym lub laptopem (z systemem operacyjnym Windows 10 lub nowszym / macOS 10.13 lub nowszym),
- sprawną kamerą internetową oraz mikrofonem (preferowane urządzenia wbudowane lub zewnętrzne USB),
- urządzeniem umożliwiającym komfortową pracę z dokumentami online – **uczestnictwo przez telefon lub tablet z systemem Android/iOS nie jest możliwe** ze względu na praktyczny charakter zajęć.

Minimalne wymagania dotyczące łącza internetowego:

- stabilne łącze internetowe o przepustowości **co najmniej 2 Mb/s (upload) i 4 Mb/s (download)**,
- zalecane jest korzystanie z połączenia kablowego lub wysokiej jakości Wi-Fi,
- rekomenduje się zamknięcie innych aplikacji korzystających z Internetu (np. pobierania plików) na czas szkolenia.

Kontakt



Magdalena Rozmus

E-mail instytut.inspira@gmail.com

Telefon (+48) 793 442 827