



UNICO SP. Z O.O.

★★★★★ 4,9 / 5

255 ocen

Unico Rozwój: Odporność psychiczna i ukojenie układu nerwowego. Szkolenie z praktycznych technik wzmacniania siebie

Numer usługi 2025/08/03/160223/2920060

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 22.09.2025 do 25.09.2025

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

176,47 PLN brutto/h

176,47 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie kierowane jest do osób pracujących z ludźmi – w edukacji, firmach oraz sektorze pomocy społecznej – a także do osób doświadczających przeciążenia, stresu lub wypalenia zawodowego. Program będzie szczególnie przydatny tym, którzy chcą wzmocnić swoje zasoby emocjonalne i zadbać o dobrostan psychiczny w warunkach zawodowych i osobistych. Skorzystają również osoby zainteresowane praktyką uważności i technikami wspierającymi odporność psychiczną.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	4
Data zakończenia rekrutacji	21-09-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	17
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

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego i skutecznego stosowania praktycznych technik wspierających odporność psychiczną i równowagę emocjonalną w życiu zawodowym i prywatnym. Szkolenie prowadzi do zrozumienia mechanizmów działania układu nerwowego (w tym teorii poliwalgalnej), identyfikowania czynników stresu oraz świadomego wykorzystywania technik samoregulacji, takich jak oddech, uważność i kontakt z ciałem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia elementy odporności psychicznej i ich wpływ na funkcjonowanie w stresie.	– identyfikuje 4 filary odporności psychicznej	Wywiad ustrukturyzowany
	– wskazuje znaczenie postawy i granic w budowaniu odporności	Wywiad ustrukturyzowany
	– rozpoznaje wpływ regeneracji na odporność psychiczną	Wywiad ustrukturyzowany
Charakteryzuje mechanizmy działania układu nerwowego w odpowiedzi na stres.	– omawia podstawowe założenia teorii poliwalgalnej	Wywiad ustrukturyzowany
	– wskazuje objawy aktywacji reakcji walki, ucieczki i zamrożenia	Wywiad ustrukturyzowany
	– rozróżnia wpływ stresu chronicznego i codziennego na zdrowie	Wywiad ustrukturyzowany
Wskazuje techniki samoregulacji i ich zastosowanie w praktyce.	– rozpoznaje rolę oddechu i kontaktu z ciałem w regulacji emocji	Wywiad ustrukturyzowany
	– wskazuje podstawowe techniki somatyczne i oddechowe	Wywiad ustrukturyzowany
	– definiuje elementy zestawu ukojenia (plan A/B/C)	Wywiad ustrukturyzowany
Wybiera i planuje elementy osobistej strategii odporności i ukojenia.	– wskazuje techniki wspierające w sytuacjach stresu	Wywiad ustrukturyzowany
	– identyfikuje własne reakcje i zasoby wspierające regulację	Wywiad ustrukturyzowany
	– planuje strategię komunikacji empatycznej w napięciu	Wywiad ustrukturyzowany

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 „Odporność psychiczna i ukojenie – praktyczne techniki wzmacniania siebie” to czterodniowy warsztat, który wspiera rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym w życiu zawodowym i osobistym. Uczestnicy poznają podstawy funkcjonowania układu nerwowego, uczą się rozpoznawać własne reakcje stresowe i praktykują techniki samoregulacji oparte na oddechu, uważności i pracy z ciałem. W programie pojawiają się zagadnienia związane z teorią poliwagalną, odpornością psychiczną, komunikacją w stresie oraz budowaniem indywidualnej strategii dobrostanu. Szkolenie łączy elementy psychoedukacji, ćwiczeń indywidualnych i grupowych, refleksji coachingowej oraz empatycznej komunikacji. Zakończeniem procesu jest stworzenie osobistego planu odporności i ukojenia, który uczestnicy mogą wdrażać po zakończeniu cyklu.

Dzień 1: Odporność psychiczna – co to znaczy być mocnym i elastycznym?

Moduł 1 – Wprowadzenie i podstawy odporności

- powitanie, kontrakt, wprowadzenie do tematu cyklu
- mini-wykład: 4 filary odporności psychicznej

Moduł 2 – Samoocena i refleksja nad zasobami

- ćwiczenie: Koło odporności psychicznej

Moduł 3 – Wzmacnianie osobistych zasobów

- ćwiczenie: „Co mnie wzmacnia?” – praca refleksyjna
- praktyka: Oddech z obecnością + rozmowa o zasobach

Moduł 4 – Podsumowanie i zadanie domowe

- podsumowanie
- dziennik odporności – zadanie domowe

Dzień 2: Zrozumieć stres – ciało, układ nerwowy i emocje

Moduł 1 – Neurobiologia stresu

- krąg check-in
- mini-wykład: Teoria Poliwagalna – zrozumieć reakcje stresowe

Moduł 2 – Świadomość ciała i objawów stresu

- ćwiczenie: Mapa mojego stresu

Moduł 3 – Praktyka regulacyjna

- praktyka: Body scan (regulacja napięcia)

Moduł 4 – Refleksja i dzielenie się strategiami

- ćwiczenie: „Moje strategie w napięciu”
- podsumowanie i zadanie domowe: obserwacja reakcji stresowych

Dzień 3: Regeneracja i ukojenie – praktyczne techniki samoregulacji

Moduł 1 – Wprowadzenie do samoregulacji

- powitanie i omówienie doświadczeń
- wprowadzenie: po czym poznajesz, że wracasz do siebie?

Moduł 2 – Techniki somatyczne i oddechowe

- praktyka: Oddech pudełkowy, techniki sensoryczne

Moduł 3 – Tworzenie indywidualnego zestawu ukojenia

- warsztat: plan A/B/C
- praca indywidualna i dzielenie się

Moduł 4 – Podsumowanie i testowanie technik

- podsumowanie
- zadanie domowe: testowanie 3 technik ukojenia

Dzień 4: Tworzenie osobistej strategii odporności + komunikacja w stresie

Moduł 1 – Wprowadzenie do komunikacji w stresie

- krąg otwarcia
- złość, lęk, zamrożenie – podstawy komunikacji pod wpływem stresu

Moduł 2 – Empatyczna reakcja i świadomość ciała

- ćwiczenie: Empatyczne STOP (element NVC)

Moduł 3 – Tworzenie strategii odporności i ukojenia

- ćwiczenie: osobista strategia (plan pisemny)
- ćwiczenie zamykające: List do Siebie z przyszłości

Moduł 4 – Zamknięcie procesu

- krąg podsumowujący
- symboliczne zamknięcie cyklu

Walidacja efektów uczenia się

- Szkolenie prowadzone jest w sposób indywidualny lub w grupach do 4 osób
- Uczestnik posiada samodzielne stanowisko pracy.
- Warunkiem koniecznym do osiągnięcia celu szkolenia jest 100% frekwencja oraz zaangażowanie Uczestnika.
- Usługa realizowana jest w 17 godzinach dydaktycznych (godzina dydaktyczna = 45 minut).
- Zajęcia praktyczne: 10 godzin dydaktycznych / zajęcia teoretyczne: 7 godzin dydaktycznych
- Przerwy nie wliczają się do godzin usługi.
- Metoda weryfikacji obecności Uczestnika: eksport raportu logowań aplikacji Zoom.
- Podany termin szkolenia ma charakter orientacyjny. Po zapisie termin zostanie uzgodniony, aby jak najlepiej dopasować się do potrzeb uczestnika.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Dzień 1. Moduł 1. Wprowadzenie i podstawy odporności (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	22-09-2025	17:00	17:45	00:45
2 z 21 Dzień 1. Moduł 2. Samoocena i refleksja nad zasobami (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	22-09-2025	17:45	18:15	00:30
3 z 21 Dzień 1. Przerwa	Arleta Oliwa	22-09-2025	18:15	18:30	00:15
4 z 21 Dzień 1. Moduł 3. Wzmacnianie osobistych zasobów (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	22-09-2025	18:30	19:45	01:15
5 z 21 Dzień 1. Moduł 4. Podsumowanie i zadanie domowe (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	22-09-2025	19:45	20:15	00:30
6 z 21 Dzień 2. Moduł 1. Neurobiologia stresu (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	23-09-2025	17:00	17:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 21 Dzień 2. Moduł 2. Świadomość ciała i objawów stresu (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	23-09-2025	17:45	18:15	00:30
8 z 21 Dzień 2. Przerwa	Arleta Oliwa	23-09-2025	18:15	18:30	00:15
9 z 21 Dzień 2. Moduł 3. Praktyka regulacyjna (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	23-09-2025	18:30	19:15	00:45
10 z 21 Dzień 2. Moduł 4. Refleksja i dzielenie się strategiami (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	23-09-2025	19:15	20:15	01:00
11 z 21 Dzień 3. Moduł 1. Wprowadzenie do samoregulacji (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	24-09-2025	17:00	17:45	00:45
12 z 21 Dzień 3. Moduł 2. Techniki somatyczne i oddechowe (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	24-09-2025	17:45	18:15	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 21 Dzień 3. Przerwa	Arleta Oliwa	24-09-2025	18:15	18:30	00:15
14 z 21 Dzień 3. Moduł 3. Tworzenie indywidualnego zestawu ukojenia (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	24-09-2025	18:30	19:45	01:15
15 z 21 Dzień 3. Moduł 4. Podsumowanie i testowanie technik (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	24-09-2025	19:45	20:15	00:30
16 z 21 Dzień 4. Moduł 1. Wprowadzenie do komunikacji w stresie (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	25-09-2025	17:00	17:45	00:45
17 z 21 Dzień 4. Moduł 2. Empatyczna reakcja i świadomość ciała (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	25-09-2025	17:45	18:15	00:30
18 z 21 Dzień 4. Przerwa	Arleta Oliwa	25-09-2025	18:15	18:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 21 Dzień 4. Moduł 3. Tworzenie strategii odporności i ukojenia (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	25-09-2025	18:30	19:45	01:15
20 z 21 Dzień 4. Moduł 4. Zamknięcie procesu (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	25-09-2025	19:45	20:15	00:30
21 z 21 Dzień 4. Walidacja efektów uczenia się Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	-	25-09-2025	20:15	21:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	176,47 PLN
Koszt osobogodziny netto	176,47 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Arleta Oliwa

Trenerka, coach i facylitatorka zmiany, specjalizująca się w pracy z odpornością psychiczną, stresem i dobrostanem emocjonalnym. Od ponad 25 lat związana z rozwojem ludzi i organizacji, zarówno jako menedżer HR w dużych firmach, jak i jako niezależna edukatorka i terapeutka. Prowadzi warsztaty, sesje indywidualne oraz projekty rozwojowe wspierające autentyczność, uważność i komunikację opartą na empatii (NVC).

W ciągu ostatnich 5 lat uzyskała szerokie kompetencje w obszarach: Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR), Psychotraumatologii Praktycznej, Psychoterapii Sensomotorycznej oraz Resonant Healing. Odbyla również szereg szkoleń z terapii ACT, terapii schematów oraz pracy z dziećmi i młodzieżą w nurcie Kids'Skills. Uczestniczyła w kursach dialogu empatycznego, treningu umiejętności społecznych oraz uzyskała certyfikaty z obszaru coachingu opartego na empatii. Ma bogate doświadczenie w zarządzaniu zespołami i procesami HR – od rekrutacji, przez systemy ocen, aż po kulturę organizacyjną. Przeprowadziła ponad 1000 godzin spotkań rozwojowych dla kadry menedżerskiej, prowadziła liczne szkolenia z zakresu prawa pracy, kompetencji miękkich i komunikacji. Z sukcesem zarządzała kompleksowymi projektami szkoleniowymi o wartości ponad 1,5 mln zł.

W pracy z ludźmi łączy podejście systemowe, coachingowe i somatyczne, dbając o atmosferę zaufania, bezpieczeństwa i szacunku.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje skrypt szkoleniowy przygotowany przez Unico Sp. z o.o.

Warunki uczestnictwa

Termin szkolenia: Podany termin szkolenia ma charakter orientacyjny i może ulec zmianie. Po zebraniu minimalnej liczby uczestników termin zostanie uzgodniony, aby jak najlepiej dopasować się do potrzeb grupy.

Jeżeli złożyłeś wniosek u Operatora, skontaktuj się z nami w celu rezerwacji. Bez wstępnej informacji nie dajemy gwarancji miejsca na szkoleniu.

Informacje dodatkowe

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT, pod warunkiem że dofinansowanie pokrywa co najmniej 70% kosztów szkolenia. W przypadku mniejszego wsparcia finansowego, do ceny netto usługi dodawany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku: Zwolnienie z podatku VAT na podstawie §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2015 r., poz. 736).

Warunki techniczne

Platforma / rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa

- Platforma Zoom (<https://zoom.us/>)

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji

- Komputer, laptop lub tablet z dostępem do internetu.
- Procesor: Minimalnie jednordzeniowy 1 GHz, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (np. Intel i3/i5/i7 lub AMD ekwiwalent).
- Pamięć RAM: Minimalnie 2 GB, zalecane 4 GB lub więcej.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować uczestnik

- Minimalna prędkość łącza: 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p.

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów

- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, macOS 10.10 lub nowszy, Linux, iOS, Android.
- Zainstalowana aktualna wersja jednej z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.
- Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania, ale dostęp do aplikacji Zoom może poprawić jakość połączenia.

Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu online

- Link jest ważny do momentu zakończenia spotkania lub webinaru.

Zalecane parametry łącza internetowego

- Łącze internetowe o minimalnej przepustowości 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Dla grupowych połączeń wideo zalecane 1,0 Mb/s dla wideo wysokiej jakości i do 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Udostępnianie ekranu bez miniaturki wideo wymaga 50–75 kb/s, z miniaturką 50–150 kb/s. Audio VoIP: 60–80 kb/s, Zoom Phone: 60–100 kb/s.

Kontakt



Rafał Lisser

E-mail kontakt@unico.org.pl

Telefon (+48) 724 787 771