



FHU ORDINAT
MARCIN BIELSKI

★★★★★ 4,9 / 5

1 659 ocen

Szkolenie realizowane w ramach projektu „Postaw swój biznes na nogi”- Odporność psychiczna

Numer usługi 2025/08/11/133960/2932961

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 21.10.2025 do 22.10.2025

2 788,00 PLN brutto

2 788,00 PLN netto

174,25 PLN brutto/h

174,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Odbiorcami usługi są właściciele i pracownicy mikro, małych i średnich przedsiębiorstw, którzy funkcjonują w warunkach dużej zmienności, presji i stresu. Szkolenie jest skierowane do osób na wszystkich szczeblach organizacyjnych, które chcą wzmacniać swoją odporność psychiczną, poczucie sprawczości, motywację oraz umiejętność działania w trudnych sytuacjach.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	20-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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

Celem szkolenia jest wzmocnienie odporności psychicznej uczestników poprzez zdobycie wiedzy i praktycznych umiejętności w zakresie regulacji emocji, zarządzania stresem, budowania zaangażowania, poczucia sprawczości i pewności siebie. Uczestnicy poznają model 4C, narzędzia motywacyjne i strategie radzenia sobie w wymagającym środowisku zawodowym i osobistym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
definiuje pojęcie odporności psychicznej i jej znaczenie w pracy	charakteryzuje elementy składowe odporności psychicznej i ich wpływ na efektywność zawodową Test teoretyczny	Test teoretyczny
charakteryzuje model 4C odporności psychicznej	przyporządkowuje przykładowe zachowania do odpowiednich komponentów modelu 4C	Test teoretyczny
rozróżnia źródła stresu zawodowego	identyfikuje stresory na podstawie opisu sytuacji	Test teoretyczny
charakteryzuje techniki regulacji emocji i oddechu	dobiera odpowiednie techniki do określonych sytuacji stresowych	Test teoretyczny
uzasadnia rolę samowspółczucia i wdzięczności w budowaniu odporności	planuje działania wspierające pozytywne nastawienie i stabilność emocjonalną	Test teoretyczny
monitoruje swoje reakcje w sytuacjach wyzwań i porażek	identyfikuje momenty automatycznych reakcji i wybiera alternatywne sposoby reagowania	Test teoretyczny
organizuje własną pracę z wykorzystaniem technik automotywacji	wdraża techniki (np. pomodoro, zasada 5 minut) w codziennych zadaniach	Test teoretyczny
stosuje techniki budujące poczucie sprawczości i kontroli	planuje działania wzmacniające kontrolę i podejmowanie decyzji w konkretnej sytuacji	Test teoretyczny
uzasadnia potrzebę budowania odporności psychicznej w zespole	definiuje wpływ odporności psychicznej jednostek na funkcjonowanie zespołu	Test teoretyczny
motywuje współpracowników do działania w obliczu trudności	formułuje komunikaty wzmacniające zaangażowanie i poczucie sensu pracy	Test teoretyczny
wspiera kulturę asertywnej komunikacji w zespole	planuje wypowiedzi z poszanowaniem granic własnych i innych	Test teoretyczny
promuje postawę proaktywności wśród współpracowników	planuje konkretne zachowania, które inicjują pozytywne zmiany w zespole	Test teoretyczny

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

Dzień 1

1.Wprowadzenie do odporności psychicznej

- Czym jest odporność psychiczna?
- Dlaczego odporność psychiczna jest ważna w mojej pracy?
- Czym jest narzędzie mtq48
- 4 mity o odporności psychicznej
- Czym charakteryzują się osoby silne i odporne psychicznie
- Model 4c

2.Regulacja emocji i stresu

- Stop katastrofizacji: Praktyczne techniki przerywania "czarnych scenariuszy".
- Mapa Twoich stresorów: Zidentyfikuj, co Cię osłabia i stwórz osobisty plan działania.
- Porażka – koniec świata czy cenne dane? Jak zmienić perspektywę i przekuć niepowodzenia w paliwo do sukcesu?
- Spokój w oku cyklonu: Rola autonomicznego układu nerwowego i potęga świadomego oddechu.
- Twoja osobista apteczka na trudne czasy: Proste techniki oddechowe i relaksacyjne do użycia w 5 minut.
- Trening wdzięczności jako kotwica stabilności w niestabilnych czasach.

3.Budujemy zaangażowanie i wytrwałość

- Od "muszę" do "chcę": jak odnaleźć głęboki sens i cel w tym, co robisz?
- Złodzieje twojej energii: jak pokonać prokrastynację i syndrom wyuczonej bezradności?
- Twój wewnętrzny silnik: praktyczne sposoby na codzienną automotywację, która działa
- Prokrastynacja a wyuczona bezradność, czyli dlaczego czasami odkładamy zadania na później?
- Automotywacja na co dzień
- Wachlarz technik zwiększających motywację własną i innych (eisenhower, pomodoro, zasada 5 minut, GTD, motywacja błyskawiczna itp.)

DZIEŃ 2

1. Pracujemy na poczuciem kontroli

-Wysokie poczucie kontroli to wada czy zaleta?

-Kręgi wpływu: gdzie kończy się twoja kontrola, a zaczyna mądra akceptacja?

-Ty tu rządysz: jak wzmacniać poczucie sprawczości u siebie i inspirować do tego innych?

-Pilot twoich emocji: jak przejąć kontrolę nad reakcjami, nie tłumiąc przy tym autentycznych uczuć?

-Od reaktywności do proaktywności: świadome kształtowanie swojej rzeczywistości krok po kroku.

-Poczucie wpływu a pułapka perfekcjonizmu: gdzie leży zdrowa granica?

-Decyzyjność w praktyce: jak podejmować lepsze decyzje pod presją czasu i oczekiwań?

2. Niezachwiany fundament: jak zbudować prawdziwą pewność siebie (confidence)

-Dialog z wewnętrznym krytykiem: zmień największego wroga w zaskakującego sojusznika.

-Twoja osobista skarbnica: techniki odkrywania i doceniania swoich mocnych stron, talentów i sukcesów.

-Siła samowspółczucia: jak być dla siebie najlepszym przyjacielem, a nie surowym sędzią?

-Od myśli do pewności: jak twoje przekonania kształtują twoją rzeczywistość i jak możesz je świadomie zmieniać?

-Mowa ciała pewności siebie: jak postawą i gestem wzmacniać swoje wewnętrzne poczucie siły?

-Asertywność jako wyraz pewności siebie: jak stawiać granice z szacunkiem dla siebie i innych?

Walidacja

Przerwy oraz walidacja są wliczone w koszt usługi. Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wprowadzenie do odporności psychicznej	Anna Gucwa	21-10-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 15 przerwa kawowa	Anna Gucwa	21-10-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 15 Regulacja emocji i stresu	Anna Gucwa	21-10-2025	11:15	13:00	01:45
4 z 15 przerwa obiadowa	Anna Gucwa	21-10-2025	13:00	13:30	00:30
5 z 15 Budujemy zaangażowanie i wytrwałość	Anna Gucwa	21-10-2025	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 15 przerwa kawowa	Anna Gucwa	21-10-2025	15:00	15:15	00:15
7 z 15 Budujemy zaangażowanie i wytrwałość c.d.	Anna Gucwa	21-10-2025	15:15	17:00	01:45
8 z 15 Pracujemy na poczuciem kontroli	Anna Gucwa	22-10-2025	09:00	11:00	02:00
9 z 15 przerwa kawowa	Anna Gucwa	22-10-2025	11:00	11:15	00:15
10 z 15 Pracujemy na poczuciem kontroli c.d.	Anna Gucwa	22-10-2025	11:15	13:00	01:45
11 z 15 przerwa obiadowa	Anna Gucwa	22-10-2025	13:00	13:30	00:30
12 z 15 Niezachwiany fundament: jak zbudować prawdziwą pewność siebie(confidencie)	Anna Gucwa	22-10-2025	13:30	15:00	01:30
13 z 15 przerwa kawowa	Anna Gucwa	22-10-2025	15:00	15:15	00:15
14 z 15 Niezachwiany fundament: jak zbudować prawdziwą pewność siebie(confidencie) c.d.	Anna Gucwa	22-10-2025	15:15	16:45	01:30
15 z 15 Walidacja	-	22-10-2025	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 788,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 788,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	174,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	174,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Gucwa

Trenerka, coach, certyfikowana konsultantka DISC D3 i MTQPLUS, kilkunastoletnia praktyczka biznesu, absolwentka filologii polskiej Uniwersytetu Wrocławskiego oraz studiów podyplomowych „Zarządzania Zasobami ludzkimi” Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej oraz „Psychologii Pozytywnej: budowanie dobrostanu i przewyższanie kryzysów” ma WSB MERITO. Ukończyła również Szkołę Trenerów „METRUM”, absolwentka kursu Mindfulness oraz rocznej Szkoły Inteligencji Emocjonalnej. Specjalizuje się w obszarach zarządzania zmianami wynikającymi z przeobrażeń na rynku pracy, zarządzania wiekiem i współpracą międzypokoleniową, zarządzania różnorodnością i wielokulturowością w organizacji, zarządzania pracą zdalną i hybrydową, zrównoważonego zarządzania potencjałem, zarządzania konfliktem. Specjalizuje się w rozwoju kadry zarządzającej w obszarach tj: zarządzanie zespołem, motywacja 3.0, zwiększenie zaangażowania i odpowiedzialności zespołu, budowanie odporności psychicznej liderów. Szkoliła i doradzała m.in. dla: ZUS, Alior, Akzo Nobel Car Refinishes Polska, Amplus, Aster, Astor, Aviko, Bystronic, BP Instal, Crowley Data Poland, Energa, Eko Cykl, Frosta. Posiada ponad 120h doświadczenia w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce w przeciągu ostatnich 24 miesięcy, liczone wstecz od rozpoczęcia szkolenia. W ciągu ostatnich 5lat licząc od daty usługi, prowadził szkolenia o tej samej oraz pokrewnej tematyce.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają materiały szkoleniowe obejmujące swoim zakresem tematykę szkolenia (prezentacje) oraz skryp

Warunki uczestnictwa

Uczestnicy szkolenia powinni mieć możliwość swobodnego zajęcia swojego miejsca na szkoleniu, możliwość robienia notatek oraz zapewnienie odpowiedniej odległości do czytania wyświetlanej prezentacji.

W przypadku zapewnienia sali szkoleniowej przez zamawiającego szkolenie, odpowiedzialność za powyższe warunki spoczywa na zamawiającym. Wielkość sali powinna być dostosowana do liczby uczestników, zapewniając odpowiednią przestrzeń na każdego uczestnika, zgodnie z normami bezpieczeństwa (przykładowo, 1,5-2 m² na osobę).

Dla osób z niepełnosprawnościami sala szkoleniowa powinna obejmować podjazdy i windy, odpowiednio szerokie drzwi, przestrzeń umożliwiającą swobodne poruszanie się wózkiem inwalidzkim, przystosowane toalety, a także stanowiska dla osób z niepełnosprawnościami (np. stoły z regulowaną wysokością).

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi tj, case study, scenki treningowe, ćwiczenia grupowe i indywidualne,

filmy szkoleniowe, dyskusje, analizy doświadczeń uczestników, dzięki czemu zdobędą wiedzę oraz rozwiną umiejętności, postawy i zachowania.

Podczas szkolenia przewidziane są:

2 przerwy kawowe x 15 min

1 przerwa x 30 min

Rezerwacja i obsługa: Powinna być dostępna osoba odpowiedzialna za rezerwację i obsługę sali, gotowa do pomocy w przypadku problemów technicznych lub organizacyjnych podczas szkolenia (kontakt telefoniczny)

Sala szkoleniowa powinna zawierać:

-dostęp do światła dziennego

-bezpieczne i higieniczne warunki realizacji szkolenia

-regulaminy i instrukcje BHP, zasady ewakuacji, instrukcje bezpieczeństwa pożarowego

Przerwy oraz walidacja są wliczone w koszt usługi. Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych

Adres

ul. Garbary 67

61-758 Poznań

woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Marcin Bielski

E-mail biuro@ordinat.pl

Telefon (+48) 533 335 610