



Odporność psychiczna i wsparcie mentalne jako zielone kompetencje adaptacyjne w życiu i pracy

Numer usługi 2025/08/29/131563/2971710

5 381,25 PLN brutto
4 375,00 PLN netto
384,38 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h

K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

187 ocen

📍 Sosnowiec / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 11.12.2025 do 19.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie „Wsparcie mentalne w życiu i pracy” skierowane jest do szerokiego grona odbiorców – zarówno osób aktywnych zawodowo, jak i tych, które poszukują narzędzi do lepszego radzenia sobie ze stresem, budowania odporności psychicznej i utrzymywania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Program adresowany jest do osób pragnących rozwijać umiejętności związane z dobrostanem, efektywną komunikacją, motywacją wewnętrzną oraz zarządzaniem własną energią i emocjami – niezależnie od branży czy sektora gospodarki.

Szkolenie dedykowane jest w szczególności mieszkańcom województwa śląskiego, uczestniczącym w projektach w ramach działań 6.6 oraz 10.17, wspierających rozwój zawodowy, kompetencje przyszłości oraz edukację dorosłych.

Oferta jest skierowana do osób, które chcą świadomie rozwijać swoje kompetencje psychologiczne i społeczne w kontekście dynamicznie zmieniającego się rynku pracy.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

10-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

14

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do budowania dobrostanu i odporności psychicznej w życiu i pracy z uwzględnieniem zielonych kompetencji. Uczestnicy nauczą się, jak dbać o zdrowie i energię w duchu zrównoważonego rozwoju, świadomie korzystać z zasobów, ograniczać negatywny wpływ na środowisko, rozwijać empatyczną komunikację i tworzyć proekologiczną kulturę organizacyjną wspierającą zieloną transformację gospodarki.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje modele dobrostanu psychicznego oraz uzasadnia ich znaczenie dla zrównoważonego funkcjonowania w życiu i pracy.	Poprawnie opisuje elementy modeli i ich wpływ na równowagę psychiczną i środowiskową.	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia źródła stresu, mechanizmy emocji i sposoby ich regulacji w kontekście zrównoważonego stylu życia.	Wskazuje i klasyfikuje przykłady stresorów oraz technik regeneracji wspierających dobrostan i środowisko (np. kontakt z naturą).	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje zasady komunikacji wspierającej oraz ocenia, w jaki sposób może ona wspierać kulturę organizacyjną opartą na odpowiedzialności społecznej i ekologicznej.	Wybiera poprawne zasady i techniki komunikacji wspierającej zielone inicjatywy.	Test teoretyczny
Uczestnik diagnozuje własne zasoby i poziom stresu oraz ocenia, jak środowisko pracy wpływa na jego dobrostan i efektywność.	Przedstawia indywidualną „mapę stresu i zasobów” z elementami środowiskowymi.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik stosuje techniki redukcji napięcia i organizuje działania wspierające równowagę psychiczną w duchu zrównoważonego rozwoju.	Opisuje, które techniki zastosował w praktyce (np. uważność w naturze, ograniczanie przeciążenia cyfrowego).	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik identyfikuje i uzasadnia własne wartości, w tym ekologiczne, oraz projektuje sposoby ich wykorzystania w pracy i życiu.	Opisuje, jak wartości proekologiczne wspierają jego motywację i odporność psychiczną.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik projektuje indywidualną wizję dobrostanu i plan jej wdrożenia, uwzględniając działania proekologiczne i zasobooszczędne.	Opracowana „wizja dobrostanu” i plan wdrożenia zawierający elementy zielonych praktyk (np. oszczędność energii, kontakt z naturą).	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

Moduł 1. Fundamenty dobrostanu psychicznego i autodiagnoza

Uczestnicy poznają fundamenty dobrostanu psychicznego oraz znaczenie wsparcia mentalnego w pracy i życiu codziennym. Na bazie modelu PERMA Seligmiana omówione zostaną elementy szczęścia i równowagi. W ramach ćwiczenia „Mapa mojego stresu i zasobów” uczestnicy dokonają autodiagnozy własnego poziomu stresu i zasobów wewnętrznych. Moduł uwzględni również wyzwania cyfryzacji – przeciążenie informacyjne, praca w trybie „always on” i ich wpływ na zdrowie psychiczne. Wprowadzony zostanie także aspekt zielonych kompetencji – jak środowisko naturalne i kontakt z naturą wspierają dobrostan psychiczny oraz jak praktyki proekologiczne (np. świadome korzystanie z zasobów cyfrowych w duchu less energy) sprzyjają równowadze.

Efekt: uczestnik zna źródła stresu, rozumie ryzyka związane z cyfryzacją oraz dostrzega znaczenie zielonego otoczenia dla dobrostanu.

(RSI 2030 – Transformacja cyfrowa, s. 34; Zielona gospodarka, s. 81)

Moduł 2. Wartości i sens w codziennym funkcjonowaniu

Ten moduł koncentruje się na odkrywaniu osobistych wartości i sensu życia jako źródła odporności psychicznej. Uczestnicy poznają koncepcję logoterapii Frankla i wykonują ćwiczenia „Koło wartości” oraz „Moje dlaczego – 5 zdań o sensie”. Dyskusja dotyczy także tego, jak wartości ekologiczne i troska o środowisko mogą stać się źródłem sensu oraz wspierać poczucie przynależności do wspólnoty. Podkreślone zostanie, że w dobie transformacji klimatycznej i cyfrowej, wartości związane z odpowiedzialnością ekologiczną są fundamentem długofalowego dobrostanu i budowania odporności psychicznej i jak wartości proekologiczne mogą stanowić źródło motywacji i sensu zawodowego, wpisując się w rozwój zielonych miejsc pracy.

Efekt: uczestnik potrafi zdefiniować wartości, w tym ekologiczne, i wykorzystywać je jako źródło siły i odporności.

Moduł 3. Odporność psychiczna i techniki antystresowe

Uczestnicy poznają model 4C odporności psychicznej (kontrola, zaangażowanie, wyzwania, pewność siebie) oraz uczą się technik redukcji stresu, takich jak oddech 4-7-8, skan ciała czy „STOP technique”. W ramach praktyki mindfulness uczestnicy doświadczą uważności w działaniu. Wplecione zostaną również zielone kompetencje – trening uważności może być realizowany poprzez kontakt z naturą, a praktyki ekologiczne (np. świadome korzystanie z zasobów, slow life) sprzyjają redukcji stresu. Wplecione zostaną praktyki mindfulness z wykorzystaniem kontaktu z naturą – np. uważność w otoczeniu zieleni, eco-mindfulness. Uczestnicy poznają koncepcję regeneracji zasobów psychicznych w środowisku przyjaznym klimatycznie

Efekt: uczestnik zna techniki redukcji stresu i rozumie, jak korzystać z zielonego otoczenia i praktyk ekologicznych w budowaniu odporności.

(RSI 2030 – Transformacja cyfrowa, s. 34; Zielona gospodarka, s. 81)

Moduł 4. Komunikacja wspierająca i budowanie relacji

Moduł ten rozwija umiejętności komunikacji wspierającej – empatię, aktywne słuchanie i jasne przekazywanie informacji. Uczestnicy uczą się konstruktywnego feedbacku w oparciu o NVC i feedforward. W kontekście cyfryzacji szczególną uwagę poświęca się budowaniu relacji w środowisku online. Zostanie też wprowadzony wymiar zielonych kompetencji: jak rozmowa o ekologii i wspólne podejmowanie zielonych inicjatyw w pracy może wzmacniać więzi, budować wspólnotę i poczucie sensu. Komunikacja wspierająca staje się narzędziem nie tylko dla relacji interpersonalnych, ale także dla kształtowania kultury organizacyjnej opartej na odpowiedzialności społecznej i ekologicznej. Wprowadzony zostaje wymiar zielonych kompetencji społecznych: jak komunikować wartości proekologiczne, jak rozmawiać o zielonych inicjatywach w pracy i włączać współpracowników w działania na rzecz środowiska.

Efekt: uczestnik rozwija kompetencje komunikacyjne oraz potrafi włączać w rozmowy temat zielonych wartości i działań wspólnotowych.

(RSI 2030 – Kompetencje na rzecz innowacji, s. 49; Zielona gospodarka, s. 81)

Moduł 5. Zarządzanie emocjami i napięciem

W module uczestnicy poznają mechanizmy powstawania emocji oraz metody ich regulacji: CBT, EFT oraz „dziennik emocji”. Ćwiczenie „Trzy okna perspektywy” pozwala spojrzeć na sytuację z różnych punktów widzenia, unikając impulsywności. W kontekście zielonych kompetencji uczestnicy zastanowią się, jak kontakt z naturą i wdrażanie proekologicznych nawyków (np. rytuały spacerów w zieleni, świadome korzystanie z energii i zasobów) może wspierać równowagę emocjonalną. Podkreślone zostanie także znaczenie emocji zbiorowych związanych z wyzwaniami klimatycznymi i jak konstruktywnie przekuć je w działania. Uczestnicy nauczą się, jak redukować napięcie poprzez rytuały kontaktu z naturą, dbanie o środowisko pracy (roślinność, światło), a także jak przekuć emocje związane z kryzysem klimatycznym w konstruktywne działania społeczne i zawodowe.

Efekt: uczestnik potrafi regulować emocje i wykorzystuje zielone praktyki dla zachowania równowagi.

(RSI 2030 – Transformacja cyfrowa, s. 34; Zielona gospodarka, s. 81)

Moduł 6. Energia, motywacja i regeneracja

Ten moduł łączy zarządzanie energią i motywacją z zielonym podejściem do regeneracji. Uczestnicy poznają rolę energii fizycznej, psychicznej i emocjonalnej, uczą się planować mikro-regenerację oraz wzmacniać motywację wewnętrzną. Wprowadzony zostaje wątek zielonych kompetencji: jak przyjazne środowisko pracy, natura i ekologiczne wybory (np. transport niskoemisyjny, zielone biura, oszczędzanie energii) wspierają regenerację i dobrostan. Pokazane zostaną praktyczne narzędzia łączenia troski o siebie z troską o środowisko. Uczestnicy poznają zasady zrównoważonej eksploatacji własnych zasobów w analogii do zrównoważonego gospodarowania zasobami środowiskowymi.

Efekt: uczestnik umie zarządzać energią, planować regenerację i stosować zielone praktyki wspierające motywację i zdrowie.

(RSI 2030 – Transformacja w kierunku Zielonego Śląska, s. 41; Zielona gospodarka, s. 81)

Moduł 7. Wizja dobrostanu i wdrożenie w praktyce

Uczestnicy tworzą swoją osobistą wizję dobrostanu i plan wdrożenia nowych nawyków. Przygotowują krótkie wystąpienie „Mój plan dbania o siebie” oraz opracowują „Kontrakt dobrego życia – 30 dni”. Do elementów osobistego planu włączone zostają również zielone kompetencje – codzienne mikropraktyki ekologiczne (np. oszczędzanie energii, ograniczanie plastiku, zielone rytuały regeneracyjne).

Uczestnicy uczą się, jak spójnie łączyć troskę o zdrowie psychiczne z troską o środowisko i tworzyć strategię życiowe wspierające obie te sfery. Opracują indywidualny plan rozwoju zielonych kompetencji – np. zmiana stylu pracy na bardziej zasobooszczędny, promowanie zielonych inicjatyw w zespole, wdrażanie zasad less waste w biurze

Efekt: uczestnik kończy szkolenie z planem wdrożenia dobrostanu oraz zielonych kompetencji w codziennym życiu i pracy.

(RSI 2030 – Zielona gospodarka, s. 81; PRT – technologie środowiskowe, s. 31)

Moduł 8. Walidacja usługi - sprawdzenie testów i analizy dowodów i deklaracji

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Fundamenty dobrostanu psychicznego i autodiagnoza	Aleksandra Żarnowiecka	11-12-2025	10:00	11:30	01:30
2 z 8 Wartości i sens w codziennym funkcjonowaniu	Aleksandra Żarnowiecka	11-12-2025	11:30	13:00	01:30
3 z 8 Odporność psychiczna i techniki antystresowe	Aleksandra Żarnowiecka	12-12-2025	10:00	11:30	01:30
4 z 8 Komunikacja wspierająca i budowanie relacji	Aleksandra Żarnowiecka	12-12-2025	11:30	13:00	01:30
5 z 8 Zarządzanie emocjami i napięciem	Aleksandra Żarnowiecka	15-12-2025	11:00	12:30	01:30
6 z 8 Energia, motywacja i regeneracja	Aleksandra Żarnowiecka	15-12-2025	12:30	14:00	01:30
7 z 8 Wizja dobrostanu i wdrożenie w praktyce	Aleksandra Żarnowiecka	19-12-2025	13:15	14:00	00:45
8 z 8 Walidacja usługi	-	19-12-2025	14:00	14:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 381,25 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 375,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	384,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Żarnowiecka

Trenerka z wieloletnim doświadczeniem w rozwoju kompetencji psychospołecznych i komunikacyjnych, specjalizująca się w tematyce odporności psychicznej, radzenia sobie ze stresem oraz wsparcia mentalnego w środowisku pracy. W ostatnich 5 latach prowadziła liczne szkolenia m.in. dla Sądu Rejonowego w Chorzowie (efektywne przywództwo, redukcja napięcia, trudne rozmowy), ZUS Kielce (profesjonalna obsługa klienta, emocje i stres w pracy) oraz cykle warsztatów z komunikacji i zarządzania zespołem (łącznie ponad 700 godzin dydaktycznych). Realizowała również trening mentalny dla młodzieży z trudnościami emocjonalnymi i zdrowotnymi oraz cykle zajęć z zarządzania emocjami, budowania odporności i samoświadomości.

Ukończyła studia podyplomowe z zarządzania zasobami ludzkimi oraz studia pedagogiczne na Uniwersytecie Śląskim. Łączy wiedzę z zakresu psychologii pracy, komunikacji i przywództwa z praktyką szkoleniową ukierunkowaną na rozwój osobisty i zawodowy uczestników.

Trenerka aktywnie rozwija się w obszarze zielonych kompetencji adaptacyjnych, rozumianych jako zdolność do utrzymywania dobrostanu psychicznego, równowagi emocjonalnej i odporności w warunkach dynamicznych zmian społecznych i środowiskowych. W swojej pracy promuje postawy wspierające zrównoważony rozwój, empatię, współpracę i uważność – elementy kluczowe dla budowania odporności jednostki i zespołu w kontekście transformacji ekologicznej i społecznej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego, notatnika oraz długopisu.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu wiedzy.

Informacje dodatkowe

Ujęte godziny szkolenia są godzinami dydaktycznymi tj. 1 godz. = 45 minut Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi. Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom . Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej

Adres

ul. gen. Władysława Andersa 15/211

41-200 Sosnowiec

woj. śląskie

Szkolenie będzie się odbywało w dniach:

11.12,

12.12,

15.12,

19.12.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jakub Majchrzak

E-mail jakub.majchrzak@k2csk.pl

Telefon (+48) 518 442 584