



Odporność psychiczna w pracy – budowanie siły wewnętrznej i równowagi emocjonalnej

Numer usługi 2025/09/11/21247/3001756

6 200,00 PLN brutto
6 200,00 PLN netto
310,00 PLN brutto/h
310,00 PLN netto/h

TOMASZ
KOPCZYŃSKI
"SYNERGIA"

★★★★★ 4,6 / 5
349 ocen

📍 Międzywodzie / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 17.10.2025 do 19.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla osób dorosłych aktywnych zawodowo – pracowników różnych branż i szczebli, którzy chcą rozwijać umiejętność radzenia sobie ze stresem, wzmacniać odporność psychiczną oraz budować równowagę emocjonalną w pracy i w życiu codziennym.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	60
Data zakończenia rekrutacji	16-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
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 usługi jest rozwinięcie u uczestników umiejętności wzmacniania odporności psychicznej i utrzymywania równowagi emocjonalnej poprzez poznanie mechanizmów stresu, technik radzenia sobie w sytuacjach trudnych oraz praktycznych narzędzi wspierających dobrostan i efektywność w pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje główne źródła stresu zawodowego i ich wpływ na zdrowie oraz efektywność pracy	Prawidłowo wskazuje główne czynniki stresogenne w teście sytuacyjnym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje podstawowe techniki redukcji napięcia i budowania odporności psychicznej	Wskazuje prawidłowe techniki redukcji stresu i opisuje sposób ich zastosowania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje działania wspierające równowagę emocjonalną	Wybiera prawidłowy plan działań wzmacniających równowagę emocjonalną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje własne reakcje w sytuacjach trudnych i dobiera strategie radzenia sobie	W teście wybiera adekwatne strategie postępowania w opisanych sytuacjach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Formułuje indywidualny plan wzmocnienia odporności psychicznej	Opracowuje krótki opis planu zawierający co najmniej 3 konkretne działania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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 prowadzone w godzinach dydaktycznych

Moduł 1. Wprowadzenie i diagnoza osobista

- Powitanie, omówienie celów i zasad pracy.
- Krótka autodiagnoza źródeł stresu i obecnych strategii radzenia sobie.

- Wprowadzenie do pojęcia odporności psychicznej i równowagi emocjonalnej.

Moduł 2. Mechanizmy stresu i ich wpływ na funkcjonowanie zawodowe

- Reakcja stresowa organizmu – fizjologia i psychologia.
- Skutki przewlekłego stresu: zdrowie, relacje, efektywność.

Moduł 3. Techniki redukcji napięcia i budowania odporności

- Ćwiczenia oddechowe, krótkie praktyki uważności.
- Techniki poznawcze: praca z myślami i przekonaniami.
- Strategie „first aid” – szybkie metody na sytuacje kryzysowe.

Moduł 4. Planowanie i utrzymywanie równowagi emocjonalnej

- Tworzenie indywidualnego planu regeneracji i profilaktyki wypalenia.
- Wprowadzenie zdrowych mikro-nawyków: sen, ruch, przerwy mentalne.

Moduł 5. Trudne sytuacje i komunikacja w stresie

- Rozpoznawanie własnych reakcji i wybór strategii.
- Mini warsztat: konstruktywne prowadzenie trudnych rozmów.

Moduł 6. Podsumowanie i walidacja efektów

- Powtórzenie kluczowych narzędzi i wniosków.
- **Test automatycznie generowany** (online/elektroniczny) potwierdzający osiągnięcie efektów uczenia się.
- Omówienie indywidualnych planów działań.
- walidacja

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona w dwóch formach - w formie **testu teoretycznego online z wynikiem generowanym automatycznie**.

1. Miejsce i warunki przeprowadzenia walidacji

- Test będzie realizowany **na miejscu, w sali szkoleniowej**, zgodnie z harmonogramem.
- Uczestnikom zostaną zapewnione **komputery lub smartfony z dostępem do internetu**.
- Organizator zapewnia również:

stabilne łącze internetowe,

zapasowe urządzenia na wypadek awarii,

obecność osoby wspierającej technicznie (asysta IT),

dostępność loginów/testów w systemie e-learningowym z automatycznym ocenianiem.

2. Charakterystyka testu teoretycznego

- **Forma testu:** test online, dostępny poprzez bezpieczną platformę testową.
- **Liczba pytań:** około 18-24 pytań (po 2-3 pytania do każdego z efektów uczenia się kończących się testem z automatycznie wygenerowanymi odpowiedziami).
- **Czas trwania testu:** 60 minut.
- **Rodzaje pytań:**
 - pytania zamknięte jednokrotnego wyboru (np. ABCD),
 - pytania typu prawda/fałsz,

Rola walidatora: obserwacja wystąpienia, zadawanie pytań pogłębiających, ocena w arkuszu obserwacji.

3. Warunki zaliczenia testu

- Uczestnik musi uzyskać co najmniej **70% poprawnych odpowiedzi**
- Wynik testu jest **generowany automatycznie po zakończeniu**, a uczestnik otrzymuje natychmiastową informację zwrotną o rezultacie.

Dokumentowanie wyników walidacji

- **Wyniki testu teoretycznego** – zapis w systemie, generowany automatycznie po zakończeniu testu.

- **Protokół walidacji** – sporządzony przez walidatora, zawierający listę uczestników, opis przebiegu walidacji, wyniki testów i prezentacji.
- **Arkusze obserwacji** – indywidualny dla każdego uczestnika, odzwierciedlający stopień realizacji efektów uczenia się podczas prezentacji (ocena kompetencji praktycznych i społecznych).

4.Warunki organizacyjne:

- Szkolenie stacjonarne w sali szkoleniowej wyposażonej w sprzęt multimedialny
- Dostęp do materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej (PDF)
- Grupa 4–16 osób
- Minimalna frekwencja do walidacji: 80%
- Obecność dokumentowana na liście obecności

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 osobista	Syma Malinowska	17-10-2025	17:00	20:00	03:00
2 z 7 Moduł 2. Mechanizmy stresu i ich wpływ na funkcjonowanie zawodowe	Syma Malinowska	18-10-2025	09:00	11:00	02:00
3 z 7 Moduł 3. Techniki redukcji napięcia i budowania odporności	Syma Malinowska	18-10-2025	11:00	14:00	03:00
4 z 7 Moduł 4. Planowanie i utrzymywanie równowagi emocjonalnej	Syma Malinowska	18-10-2025	14:30	16:30	02:00
5 z 7 Moduł 5. Trudne sytuacje i komunikacja w stresie	Syma Malinowska	18-10-2025	16:30	19:30	03:00
6 z 7 Moduł 6. Podsumowanie	Syma Malinowska	19-10-2025	10:00	11:00	01:00
7 z 7 walidacja	Syma Malinowska	19-10-2025	11:00	12:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	310,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	310,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Syma Malinowska

Syma Malinowska od wielu lat specjalizuje się w obszarze rozwoju osobistego, zarządzania stresem i budowania odporności psychicznej w środowisku zawodowym. Szczególnie w ostatnich pięciu latach intensywnie doskonaliła swoje kompetencje, prowadząc liczne programy szkoleniowe i warsztaty dla pracowników, menedżerów oraz zespołów z różnych branż – od korporacji po sektor publiczny.

W pracy trenerskiej łączy wiedzę psychologiczną, elementy coachingu i praktyczne narzędzia wspierające równowagę emocjonalną z realiami codziennego funkcjonowania w organizacji. Kładzie nacisk na rozwój umiejętności samoregulacji, efektywnego zarządzania energią oraz komunikacji w sytuacjach trudnych i konfliktowych.

Syma tworzy programy, które nie tylko pomagają uczestnikom zrozumieć mechanizmy stresu, ale także uczą wdrażania konkretnych strategii zwiększających odporność psychiczną i zapobiegających wypaleniowi zawodowemu. Jej szkolenia są interaktywne, oparte na praktycznych ćwiczeniach i przykładach, dzięki czemu uczestnicy zyskują wiedzę możliwą do natychmiastowego zastosowania w pracy i w życiu osobistym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają komplet materiałów w formie elektronicznej, które będą dostępne do pobrania przed rozpoczęciem szkolenia oraz na bieżąco w trakcie jego trwania.

Uczestnicy otrzymają zaświadczenia potwierdzające ukończenie szkolenia.

Materiały w formacie PDF z prezentacji używanych podczas szkolenia.

Metody interaktywne i aktywizujące prowadzenia usługi:

- **Warsztaty problemowe** – uczestnicy w małych grupach opracowują rozwiązania dla realnych scenariuszy HR, które następnie omawiane są na forum.
- **Studia przypadków (case study)** – analiza rzeczywistych sytuacji organizacyjnych, dyskusja nad możliwymi strategiami postępowania.
- **Burza mózgów** – generowanie pomysłów dotyczących innowacyjnych rozwiązań HR i inicjatyw proekologicznych.
- **Symulacje decyzyjne** – odgrywanie ról (role-play) związanych z komunikacją strategiczną i negocjowaniem zmian.
- **Dyskusja moderowana** – pogłębiona wymiana doświadczeń i opinii z aktywnym udziałem trenera.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem BUR.

Usługa szkoleniowa będzie dostosowana do potrzeb osób z różnym typem niepełnosprawności. W przypadku takiej sytuacji prosimy o kontakt najpóźniej 5 dni przed rozpoczęciem usługi.

Informacje dodatkowe

Usługa zwolniona z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o VAT – finansowanie co najmniej 70% ze środków publicznych.

Każdego dnia szkolenia będzie rozdana do podpisu lista obecności potwierdzająca udział w szkoleniu uczestników, będąca warunkiem rozliczenia usługi. Podpisana lista obecności zostanie przekazana do operatora.

Jedna godzina szkolenia wynosi 45 minut.

Przerwy wliczają się w czas trwania usługi (jeśli występują)

W trakcie szkolenia jest możliwa wizytacja z udziałem PARP, Operatora lub innej jednostki wyznaczonej w celu sprawdzenia poprawności realizacji usługi.

Adres

Międzywodzie
72-415 Międzywodzie
woj. zachodniopomorskie

Opis bazy lokalowej:

Sala szkoleniowa o powierzchni ok. 45 m², wyposażona w:

rzutnik multimedialny i ekran,

tablicę suchościeralną i flipchart,

wygodne krzesła i stoły z możliwością ustawienia w układzie warsztatowym (U lub podkowa),

dostęp do szybkiego internetu (Wi-Fi),

komputery/laptopy dla uczestników na potrzeby walidacji.

Sala spełnia warunki dostępności dla osób z niepełnosprawnościami (parter, podjazd, toaleta).

Zapewniona będzie klimatyzacja i dostęp do napojów (kawa, herbata, woda) oraz zaplecze sanitarne.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Weronika Brzostowska

E-mail urbaniak3010@gmail.com

Telefon (+48) 793 087 684