



APS Piotr Olgierd
Sułkowski

★★★★★ 5,0 / 5

6 713 ocen

Szkolenie: Odporność psychiczna i kreatywność w biznesie

Numer usługi 2025/09/12/36960/3003636

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 27.10.2025 do 28.10.2025

2 550,00 PLN brutto

2 550,00 PLN netto

159,38 PLN brutto/h

159,38 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	• przedsiębiorcy, kadra zarządzająca,
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	22-10-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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

Usługa przygotowuje uczestnika do wzmocnienia odporności psychicznej i rozwijania kreatywności w pracy. W odróżnieniu od kursów dotyczących stresu i wypalenia, koncentruje się na rezyliencji i innowacyjności, które wspierają efektywność każdego pracownika.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
rozdziela elementy odporności psychicznej	rozdziela elementy odporności psychicznej	Test teoretyczny
identyfikuje czynniki obniżające kreatywność	identyfikuje czynniki obniżające kreatywność	Test teoretyczny
wyjaśnia mechanizmy wspierające rezyliencję	wyjaśnia mechanizmy wspierające rezyliencję	Wywiad swobodny
stosuje techniki rozwijania kreatywności	stosuje techniki rozwijania kreatywności	Wywiad swobodny
projektuje indywidualny plan rozwoju odporności psychicznej.	projektuje indywidualny plan rozwoju odporności psychicznej.	Wywiad swobodny

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

- Odporność psychiczna – pojęcie i znaczenie.
- Rezyliencja i elastyczność poznawcza.
- Ćwiczenia budujące odporność indywidualną i zespołową.
- Kreatywność w biznesie – techniki generowania pomysłów.
- Bariery kreatywności i sposoby ich przełamywania.
- Warsztaty: tworzenie innowacyjnych rozwiązań dla firmy.
- Podsumowanie i plan wdrożenia.

Walidacja

Uczestnicy w trakcie każdego dnia szkoleniowego trwającego więcej niż 4 godziny mają prawo do co najmniej 1 przerwy, trwającej co najmniej 15 minut. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. Przerwy ustalane będą z uczestnikami.

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie o jej ukończeniu.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu.

Warunki organizacyjne: W celu osiągnięcia maksymalizacji efektów szkolenia, grupa uczestników powinna wynosić minimum 5 osób. Realizacja zadań i ćwiczeń będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników. Szkolenie przewiduje pracę całej grupy, jak również w podziale na grupy. Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

1 godzina rozliczeniowa = 60 minut dydaktycznych.

Zajęcia teoretyczne 7 godzin, zajęcia praktyczne 9 godzin.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Odporność psychiczna – definicja i znaczenie.(chat, współdzielenie ekrany, rozmowa)	Borys Kowalski	27-10-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 15 przerwa kawowa	Borys Kowalski	27-10-2025	10:30	10:45	00:15
3 z 15 Rezyliencja i elastyczność poznawcza.(chat, współdzielenie ekrany, rozmowa)	Borys Kowalski	27-10-2025	10:45	12:15	01:30
4 z 15 przerwa	Borys Kowalski	27-10-2025	12:15	13:00	00:45
5 z 15 Ćwiczenia budujące odporność.(chat, współdzielenie ekrany, rozmowa)	Borys Kowalski	27-10-2025	13:00	14:30	01:30
6 z 15 przerwa	Borys Kowalski	27-10-2025	14:30	14:45	00:15
7 z 15 Analiza case studies – dobre praktyki.(chat, współdzielenie ekrany, rozmowa)	Borys Kowalski	27-10-2025	14:45	17:00	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 15 Kreatywność w biznesie – techniki generowania pomysłów.(chat, współdzielenie ekrany, rozmowa)	Borys Kowalski	28-10-2025	09:00	10:30	01:30
9 z 15 przerwa	Borys Kowalski	28-10-2025	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Bariery kreatywności i sposoby ich przełamywania. (chat, współdzielenie ekrany, rozmowa)	Borys Kowalski	28-10-2025	10:45	12:15	01:30
11 z 15 przerwa	Borys Kowalski	28-10-2025	12:15	13:00	00:45
12 z 15 Warsztat: opracowanie innowacyjnych rozwiązań.(chat, współdzielenie ekrany, rozmowa)	Borys Kowalski	28-10-2025	13:00	14:30	01:30
13 z 15 przerwa	Borys Kowalski	28-10-2025	14:30	14:45	00:15
14 z 15 Podsumowanie i plan rozwoju indywidualnego. (chat, współdzielenie ekrany, rozmowa)	Borys Kowalski	28-10-2025	14:45	16:15	01:30
15 z 15 Walidacja	-	28-10-2025	16:15	17:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 550,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 550,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	159,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	159,38 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Borys Kowalski

Trener, przedsiębiorca, instruktor sportów wodnych i żeglarz. Od 2012 roku obecny na rynku szkoleniowym, a od 2014 roku aktywnie prowadzi szkolenia, warsztaty i konferencje w Polsce oraz za granicą. Przeszkolił ponad 8 000 osób, współpracując z czołowymi polskimi trenerami.

Organizator projektów edukacyjnych, kursów i rejsów żeglarskich, konferencji międzynarodowych. Żeglarz z doświadczeniem tysięcy mil morskich i wielokrotnego przepłynięcia Atlantyku.

Dzięki rozwijaniu firm i organizacji zdobył kompetencje w sprzedaży, marketingu, obsłudze klienta, zarządzaniu procesami, ekologii, GOZ, cyfryzacji i sztucznej inteligencji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnikom zostaną przekazane materiały dydaktyczne w postaci prezentacji PowerPoint.

Materiały zgodne ze standardem WCAG 2.1.

Informacje dodatkowe

Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983)

Uczestnicy usługi dokonując zapisu na usługę oświadczają, że usługa rozwojowa odbywa się poza godzinami pracy lub w dni wolne od pracy osoby biorącej udział w usłudze.

Usługa prowadzi do nabycia zielonych kompetencji.

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240)

oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.

W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień prosimy o kontakt pod numerem 500 026 554 lub mailem na psulkowski@gmail.com przed zapisem na usługę!

Warunki techniczne

Forma zdalna usługi. Szkolenie prowadzone jest za pośrednictwem platformy ZOOM.US.

1. W celu prawidłowego i pełnego korzystania z usługi, uczestnik powinien dysponować: urządzeniem mającym dostęp do sieci Internet (komputer, smartfon, tablet), zdolnym do odbioru dźwięku (głośniki, słuchawki), zdolnym do przekazywania dźwięku (mikrofon) w celu interakcji pomiędzy trenerem a uczestnikiem, przeglądarką Windows: IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+, Mac: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+.

2. Minimalna wymagana szybkość połączenia internetowego w celu korzystania z webinarów wynosi 2 Mb/s (zalecane połączenie szerokopasmowe).

3. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika przed analizą oraz wpisanie imienia i nazwiska.

Ważność linku - od rozpoczęcia szkolenia do jego zakończenia zgodnie z harmonogramem w karcie.

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze znajdują się pod tym linkiem: <https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/201362023-System-Requirements-for-PC-Mac-and-Linux>

Kontakt



Piotr Sułkowski

E-mail psulkowski@gmail.com

Telefon (+48) 500 026 554