

**BIELSKIE CENTRUM
SZKOLENIOWE****SYLWIA
STASZEWSKA**

★★★★★ 5,0 / 5

2 369 ocen

**Budowanie odporności psychicznej -
radzenie sobie ze stresem. Warsztat z
zastosowaniem badania indywidualnego
poziomu odporności psychicznej – test
PCT-A.**

Numer usługi 2025/09/23/116501/3025709

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 17.12.2025 do 19.12.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

178,57 PLN brutto/h

178,57 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Szkolenie dedykowane jest dla które w wykonywaniu obowiązków zawodowych mają stały kontakt z innymi ludźmi, osoby wykonujące zawody związane z bezpośrednią obsługą klienta; osoby pracujące w zespołach pracowniczych; osoby na stanowiskach kierowniczych; osoby za stanowiskach doradców, specjalistów oraz dyrektorów; o osoby zajmujące się opieką nad dziećmi: wychowawcy przedszkolni, pomoce nauczycieli, nauczyciele. Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób, które chcą wzmocnić odporność psychiczną.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

16-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

28

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa prowadzi do tego, by skutecznie stosować sposoby i techniki radzenia sobie z wyzwaniami, stresem, presją w sytuacjach zawodowych oraz zachowywać koncentrację na zadaniach, niezależnie od okoliczności zewnętrznych, jak również zachowywać równowagę pomiędzy życiem a pracą w świecie niepewności i destabilizacji dla tak wrażliwej branży jaką jest branża edukacyjna.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje pojęcia związane ze stresem	Uczestnik: definiuje i omawia pojęcie stresu powstawania, - rozróżnia jakie są rodzaje stresu, charakteryzuje mechanizmy powstawania stresu i skutków jego kumulacji, - charakteryzuje własne czynniki stresogenne, definiuje i omawia sposoby kontroli nad własnymi myślami i emocjami,	Test teoretyczny
Uczestnik dokonuje autodiagnozy funkcjonowania w stresie	- uczestnik definiuje czynniki osobowościowe mające wpływ na zachowania stresowe -uczestnik wymienia sposoby kontroli reakcji w sytuacjach stresowych	Test teoretyczny
Uczestnik wykorzystuje zdobytą wiedzę teoretyczną w praktyce do radzenia sobie ze stresem i budowania własnej odporności psychicznej	Uczestnik; - charakteryzuje sześć indywidualnych czynników mających wpływ na odporności na stres - dokonuje indywidualnej oceny swoich stresorów - stosuje sposoby kontroli własnych reakcji w sytuacjach nagłego stresu, - stosuje doraźne techniki redukcji napięcia stresowego, - stosuje metody i techniki rozwijania własnej odporności psychicznej, - stosuje techniki zarządzania własną motywacją i zmianą nawyków, tworzy Indywidualny Plan Działania w pracy nad zarządzaniem sobą w stresujących sytuacjach, stosuje sposoby wynikające z koncepcji naukowej dotyczącej przeciwdziałania presji w życiu zawodowym, wynikającej z niepewności jutra, braku stabilizacji i pełnienia równocześnie wielu ról, charakteryzuje i ocenia znaczenie komunikacji interpersonalnej oraz identyfikuje zachowania innych ludzi podczas wykonywania przez siebie obowiązków zawodowych,	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje indywidualny plan walki ze stresem w codziennym funkcjonowaniu	Uczestnik - podejmuje trafne decyzje związane z relacjami z innymi ludźmi w wykonywaniu swojej pracy zawodowej - tworzy osobisty plan działania oparty o wyniki indywidualnego badania oporności psychicznej	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

Osoby, które w wykonywaniu obowiązków zawodowych mają stały kontakt z innymi ludźmi, osoby wykonujące zawody związane z bezpośrednią obsługą klienta; osoby pracujące w zespołach pracowniczych; osoby na stanowiskach kierowniczych; osoby za stanowiskach doradców, specjalistów oraz dyrektorów; osoby prowadzące działalność gospodarczą; osoby zajmujące się opieką nad dziećmi: wychowawcy przedszkolni, pomoce nauczycieli, nauczyciele. Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą wzmocnić odporność psychiczną.

Usługa prowadzi do tego, by skutecznie stosować sposoby i techniki radzenia sobie z wyzwaniami, stresem, presją w sytuacjach zawodowych oraz zachowywać koncentrację na zadaniach, niezależnie od okoliczności zewnętrznych, jak również zachowywać równowagę pomiędzy życiem a pracą w świecie niepewności i destabilizacji dla tak wrażliwej branży jaką jest branża edukacyjna.

PROGRAM SZKOLENIA:

1. WPROWADZENIE DO TEMATYKI STRESU

- Zjawisko stresu i jego dynamika.
- Mechanizm powstawania stresu.
- Rodzaje stresu – eustres i dystres.
- Czy każdy stres jest zły? Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania.
- Czynniki zewnętrzne generowania stresu.
- Uwarunkowania wewnętrzne i osobowościowe podatności na stres.
- Stres w liczbach – dokąd zmierzamy?
- Mity – mylne rozpowszechnione przekonania na temat stresu.

2. AUTODIAGNOZA FUNKCJONOWANIA W STRESIE

- Sporządzanie mapy sytuacji stresogennych przez każdego uczestnika.
- Czas jako stresor – znaczenie właściwego zarządzania sobą w czasie.
- Autoanaliza trzech postaw wobec stresu - cechy osobowości a stres.
- Zachowania jako reakcje na stres – reakcje konstruktywne vs. niekonstruktywne (schematy, nawyki, działania).
- Inteligencja emocjonalna – świadomość swoich emocji w trudnych sytuacjach i techniki zarządzania nimi.
- Nasze myśli a stres:

- monolog i krytyk wewnętrzny,

- efekt samospełniającej się przepowiedni.

- Objawy i „sygnały ostrzegawcze” - odczuwalne konsekwencje stresu.
- Indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem.
- Techniki redukcji napięcia stresowego

3. PRAKTYCZNE ROZWIJANIE ODPORNOŚCI NA STRES

- Rezyliencja, czyli jak zbudować swój fundament siły?
- Piętnaście nawyków osób odpornych psychicznie.
- Skąd się bierze motywacja do działania (prawda vs mity).
- Konstruktywne udzielanie informacji zwrotnej – metoda FUKO oraz krytyka bez krytyki.
- Byron Katie - metoda WORK jako sposób na odzyskanie poczucia kontroli w szybko zmieniającym się świecie VUCA.
- Strategiczny plan wzmacniania własnej odporności - praktyczny trening:

- jak zbudować nawyki ukierunkowane na wzmacnianie własnej odporności?

- jak wzmacniać słabsze obszary mojej odporności?

4. KONCEPCJA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ I JEJ POMIAR – TEST PCT-A

- Odporność psychiczna sposobem na radzenie sobie z niepewnością jutra, stresem i presją, wielozadaniowością.
- Czynniki i pomiar indywidualnej Odporności Psychiczej – TEST PCT-A

- Ja w relacji

- Ja we współpracy

- Ja w pracy

- Ja i moje emocje

- Ja i moja samoocena

- Ja w działaniu

- Komponenty odporności psychicznej i ich znaczenia w lepszym radzeniu sobie w stresujących sytuacjach, presji, niepewności i braku stabilności.
- Typowe zachowania charakteryzujące dany czynnik odporności psychicznej.
- Techniki rozwojowe siły i odporności psychicznej w sytuacji niepewności jutra.

5. INDYWIDUALNY PROGRAM ROZWOJU ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ:

6. WALIDACJA EFEKTÓW SZKOLENIA

Warunki organizacyjne:

1. Sala przystosowana do poprowadzenia szkolenia w grupie max osób.

2. Stoły i krzesła odpowiednie do przeprowadzenia szkolenia w grupie 6 osób

3. Ekran, rzutnik, laptop do przeprowadzenia prezentacji podczas szkolenia

4. Wi Fi

5. Podział na grupy w trakcie zajęć przeprowadzane będą podziały uczestników na grupy. Podział stosowany będzie w zależności od charakteru ćwiczenia. Ćwiczenia obejmują pracę samodzielną uczestników szkolenia, pracę w parach oraz pracę w grupach maksymalnie 3 osobowych. Uczestnicy dostaną materiały w formie papierowej do realizacji zadanych ćwiczeń.

Ilość godzin: 28 godzin dydaktycznych w sumie.

Godzina dydaktyczna: 45 minut

Warunki do spełnienia przez uczestników: brak

Przerwy nie wliczają się w czas trwania szkolenia.

Część teoretyczna szkolenia obejmuje: 10 godzin dydaktycznych

Część praktyczna szkolenia obejmuje: 18 godzin dydaktycznych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Kontrakt szkoleniowy, cele indywidualne, oczekiwania uczestników oraz test "wejścia"	Sylwia Staszewska	17-12-2025	11:30	12:30	01:00
2 z 19 •Zjawisko stresu i jego dynamika. • Mechanizm powstawania stresu. •Rodzaje stresu – eustres i dystres. Czy każdy stres jest zły? Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania.	Sylwia Staszewska	17-12-2025	12:30	14:30	02:00
3 z 19 Przerwa	Sylwia Staszewska	17-12-2025	14:30	14:40	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 19 • Czynniki zewnętrzne generowania stresu • Uwarunkowania wewnętrzne i osobowościowe podatności na stres. • Stres w liczbach – dokąd zmierzamy? • Mity – mylne rozpowszechnione przekonania na temat stresu	Sylwia Staszewska	17-12-2025	14:40	16:30	01:50
5 z 19 • Sporządzanie mapy sytuacji stresogennych przez każdego uczestnika. • Czas jako stresor – znaczenie właściwego zarządzania sobą w czasie.	Sylwia Staszewska	18-12-2025	07:00	09:00	02:00
6 z 19 • Autoanaliza trzech postaw wobec stresu. • Zachowania jako reakcje na stres • Inteligencja emocjonalna – świadomość swoich emocji w trudnych sytuacjach i techniki zarządzania nimi.	Sylwia Staszewska	18-12-2025	09:00	10:00	01:00
7 z 19 Przerwa	Sylwia Staszewska	18-12-2025	10:00	10:10	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 19 •Autoanaliza trzech postaw wobec stresu. • Zachowania jako reakcje na stres • Inteligencja emocjonalna – świadomość swoich emocji w trudnych sytuacjach i techniki zarządzania nimi c. d.	Sylwia Staszewska	18-12-2025	10:10	12:10	02:00
9 z 19 • Nasze myśli a stres • Objawy i „sygnały ostrzegawcze” - odczuwalne konsekwencje stresu. • Indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem. • Techniki redukowania napięcia stresowego	Sylwia Staszewska	18-12-2025	12:10	13:10	01:00
10 z 19 Przerwa	Sylwia Staszewska	18-12-2025	13:10	13:30	00:20
11 z 19 • Nasze myśli a stres • Objawy i „sygnały ostrzegawcze” - odczuwalne konsekwencje stresu. • Indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem. • Techniki redukowania napięcia stresowego c.d	Sylwia Staszewska	18-12-2025	13:30	15:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 19 • Rezyliencja, czyli jak zbudować swój fundament siły? • Piętnaście nawyków osób odpornych psychicznie. • Skąd się bierze motywacja do działania (prawda vs mity).	Sylwia Staszewska	18-12-2025	15:30	16:00	00:30
13 z 19 • Rezyliencja, czyli jak zbudować swój fundament siły? • Piętnaście nawyków osób odpornych psychicznie. • Skąd się bierze motywacja do działania (prawda vs mity). C.d	Sylwia Staszewska	19-12-2025	07:00	08:30	01:30
14 z 19 •Konstruktywne udzielanie informacji zwrotnej – metoda FUKO •Byron Katie - metoda WORK •Strategiczny plan wzmacniania własnej odporności.	Sylwia Staszewska	19-12-2025	08:30	10:00	01:30
15 z 19 Przerwa	Sylwia Staszewska	19-12-2025	10:00	10:10	00:10
16 z 19 Czynniki i pomiar indywidualnej Odporności Psychiczej – TEST PCT-A	Sylwia Staszewska	19-12-2025	10:10	13:10	03:00
17 z 19 Przerwa	Sylwia Staszewska	19-12-2025	13:10	13:30	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 19 Podsumowanie szkolenia	Sylwia Staszewska	19-12-2025	13:30	14:10	00:40
19 z 19 Walidacja efektów szkolenia	-	19-12-2025	14:10	15:10	01:00

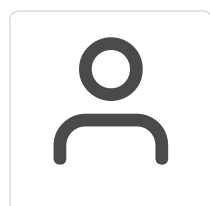
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	178,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	178,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sylwia Staszewska

Mediator sądowy i poza sądowy – kurs certyfikowany VCC, wpis do rejestru mediatorów sądowych przy Sądzie okręgowym w Bielsku - Białej.

Międzynarodowy konsultant Profi Competence test PCT-A oraz PCT-Y - tytuł uprawniający do stosowania oraz analizy testów psychometrycznych PCT-A i PCT-Y w pracy z klientem, ukończenie kursu "Diagnozowanie odporności psychicznej - szkolenie PCT ze stosowaniem narzędzi diagnostycznych oraz DISC Fundamental for Adults

Certyfikowany konsultant testu odporności psychicznej MTQ48 (Mental Toughness Questionnaire, by AQR International, UK , Trener rozwoju osobistego - Coach-kurs certyfikowany VCC, Pracownik HR – kurs certyfikowany VCC.

Wiedza oraz umiejętności praktyczne: w zakresie nauczania logicznego programowania; z zakresu profilaktyki i stymulacji procesu rozwoju psychoruchowego dzieci. Od 2019 właścicielka Bielskiego Centrum Szkoleniowego – szkoleniowiec. Współpraca w zakresie organizacji i prowadzenia szkoleń, opracowywania materiałów i programów szkoleniowych. Wykształcenie Zarządzanie i Marketing Politechnika Łódzka filia w Bielsku Białej, Inżynier Zarządzania , ICAN Institute Business

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Autorskie skrypty i materiały szkoleniowe;

Raport z indywidualnego badania poziomu odporności psychicznej (potencjału, samooceny, mocnych stron, emocji i obszarów do rozwoju osoby dorosłej – test PCT-A).

Informacje dodatkowe

Informacje dodatkowe

1. Informacja dotycząca uwzględniania podatku VAT: 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 2020 r., poz. 1983) lub na podstawie art. 113 ust. 1 o podatku od towarów i usług: "Sprzedawca zwolniony podmiotowo z podatku od towarów i usług".

Adres

ul. Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego 6

43-300 Bielsko-Biała

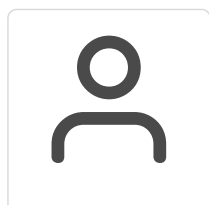
woj. śląskie

Sala konferencyjna

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sylwia Staszewska

E-mail syla.staszewska@gmail.com

Telefon (+48) 602 699 592