

**„Trening odporności psychicznej w pracy wychowawczo-opiekuńczo-dydaktycznej”**

Numer usługi 2025/10/14/43889/3076764

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Rozwój Organizacji

Aleksandra

Suchowiejko

★★★★★ 5,0 / 5

3 401 ocen

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 08.12.2025 do 09.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Wszystkie osoby pracujące lub planujące pracę w obszarze wychowawczo-opiekuńczo-dydaktycznym.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	07-12-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa prowadzi do wzmocnienia odporności psychicznej w pracy wychowawczo-opiekuńczo-dydaktycznej. Uczestnicy uczą się lepiej rozumieć i regulować własne emocje, zwiększać poczucie wpływu, radzić sobie ze stresem w oparciu o założenia terapii ACT oraz utrzymywać równowagę i dobre relacje w codziennej pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: - Definiuje pojęcie odporności psychicznej i wyjaśnia jej znaczenie w pracy wychowawczo-opiekuńczo-dydaktycznej, - Charakteryzuje główne filary odporności psychicznej - Opisuje mechanizmy powstawania i regulacji stresu w kontekście pracy z dziećmi - Wyjaśnia zależność między przekonaniami, emocjami a zachowaniem w sytuacjach trudnych - Wymienia i omawia podstawowe techniki wspierające rozwój odporności psychicznej.	Wiedza: - Poprawnie definiuje pojęcie odporności psychicznej i potrafi wskazać jej znaczenie dla efektywności zawodowej pedagoga/opiekuna - Wymienia i charakteryzuje cztery filary odporności psychicznej według modelu Clougha i Strycharczyka (4C) - Prawidłowo opisuje podstawowe reakcje stresowe oraz ich wpływ na zachowanie i skuteczność działania - Wyjaśnia związek między sposobem myślenia a odpornością psychiczną - Wskazuje konkretne narzędzia i techniki wspierające odporność psychiczną w środowisku pracy	Test teoretyczny
Umiejętności: - Stosuje poznane techniki regulacji emocji i stresu w sytuacjach zawodowych - Planuje działania wspierające własną odporność psychiczną w kontekście codziennych obowiązków wychowawczych i dydaktycznych - Wykorzystuje narzędzia świadomej uważności (mindfulness) do poprawy koncentracji i jakości relacji z dziećmi - stosuje metodę „kręgów wpływu” w celu zwiększenia poczucia sprawstwa - Analizuje własne źródła energii i opracowuje plan ich równoważenia Kompetencje społeczne: - Przejawia postawę odpowiedzialności za własny dobrostan psychiczny i emocjonalny - Wykazuje gotowość do wspierania współpracowników w budowaniu odporności psychicznej zespołu - Utrzymuje konstruktywne relacje w sytuacjach stresowych i konfliktowych - Kształtuje w sobie nawyk refleksji i samoregulacji emocjonalnej	Umiejętności: - Przedstawia przykłady praktycznego zastosowania technik zarządzania stresem i emocjami - Opisuje własne strategie wzmacniania odporności psychicznej w pracy zawodowej - Wskazuje sytuacje, w których wykorzystał (lub może wykorzystać) uważność jako narzędzie wspierające efektywność - Przedstawia autorski plan równoważenia energii fizycznej, emocjonalnej, umysłowej i duchowej - Analizuje przykłady sytuacji zawodowych, w których zastosowanie zasad odporności psychicznej wpłynęło na pozytywny wynik działania Kompetencje społeczne: - Wykazuje w deklaracjach i przykładach zawodowych zrozumienie znaczenia dbania o odporność psychiczną w relacjach z innymi - Opisuje sytuacje, w których zastosował postawę opartą na uważności, empatii i odpowiedzialności - Wskazuje przykłady współpracy opartej na wzajemnym wsparciu i budowaniu zaufania w zespole - Deklaruje gotowość do dalszego rozwoju osobistego i zawodowego w zakresie odporności psychicznej	Analiza dowodów i deklaracji Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Anita Rojek
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Rozwój Organizacji Aleksandra Suchowiejko
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Warunki organizacyjne: sala gotowa na przyjęcie do 16 osób z możliwością podziału na 4 grupy 4 osobowe każda z grup ma dostęp do stanowiska z materiałami szkoleniowymi. Krzesła, przestrzeń do rozłożenia pomocy szkoleniowych. Podział na 3 grupy 5 osobowe. Każda z grup ma dostęp do stanowiska z pomocami dydaktycznymi i materiałami merytorycznymi.

Aby uczestniczyć w szkoleniu nie jest wymagana wiedza z zakresu psychologii, natomiast wymagana jest praca w zespole większym niż 2 osoby.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Przerwy wliczone są w czas trwania szkolenia. Szkolenie trwa 16 godzin, z czego 6 h jest teoretycznych a 9,5 h to zajęcia praktyczne. Walidacja trwa 30 min jest wliczona w czas usługi.

Dzień 1 – Odporność psychiczna i zarządzanie stresem

1. Powitanie uczestników, przedstawienie zasad i celów szkolenia.
2. Czym jest trening odporności psychicznej (część teoretyczna)
3. Fakty i mity dotyczące stresu, siły i odporności psychicznej (część teoretyczno-praktyczna)
4. Przerwa kawowa.
5. Pięć podstawowych reakcji stresowych i sposoby ich regulacji (część praktyczna)
6. Przerwa obiadowa.
7. Świadoma uważność - jak ją rozwijać i stosować w pracy (część praktyczna)
8. Czym jest siła i odporność psychiczna - źródła, filary, znaczenie (część teoretyczna)
9. Kontrola i zmiana przekonań jako fundament odporności emocjonalnej (część teoretyczno-praktyczna)

Dzień 2 – Zaangażowanie, energia i relacje

1. Wprowadzenie do drugiego dnia - rozgrzewka mentalna i emocjonalna (część praktyczna)
2. Od zagrożenia do wyzwania - emocje jako źródło energii i rozwoju (część praktyczna)

- 3. Kręgi wpływu - od zmartwień do poczucia sprawstwa (część teoretyczno-praktyczna)
- 4. Przerwa kawowa.
- 5. Potęga pełnego zaangażowania - równowaga ról życiowych (część teoretyczno-praktyczna)
- 6. Przerwa obiadowa.
- 7. Zaczniij od „dlaczego?” - odkrywanie własnych wartości i osobistej misji (część praktyczna)
- 8. Zarządzanie czterema źródłami energii życiowej: fizycznej, emocjonalnej, umysłowej i duchowej (część teoretyczno-praktyczna)
- 9. Teoria reflektora - koncentracja uwagi i motywacja do działania (część praktyczna)
- 10. Walidacja
- 11. Podsumowanie i zakończenie szkolenia, rozdanie certyfikatów.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Powitanie uczestników, przedstawienie zasad i celów szkolenia.	Alina Kaźmierczak	08-12-2025	08:00	08:30	00:30
2 z 20 Czym jest trening odporności psychicznej	Alina Kaźmierczak	08-12-2025	08:30	09:30	01:00
3 z 20 Fakty i mity dotyczące stresu, siły i odporności psychicznej	Alina Kaźmierczak	08-12-2025	09:30	10:30	01:00
4 z 20 Przerwa kawowa	Alina Kaźmierczak	08-12-2025	10:30	10:45	00:15
5 z 20 Pięć podstawowych reakcji stresowych i sposoby ich regulacji	Alina Kaźmierczak	08-12-2025	10:45	12:00	01:15
6 z 20 Przerwa obiadowa	Alina Kaźmierczak	08-12-2025	12:00	12:30	00:30
7 z 20 Świadoma uważność - jak ją rozwijać i stosować w pracy	Alina Kaźmierczak	08-12-2025	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 20 Czym jest siła i odporność psychiczna - źródła, filary, znaczenie	Alina Kaźmierczak	08-12-2025	13:30	14:30	01:00
9 z 20 Kontrola i zmiana przekonań jako fundament odporności emocjonalnej	Alina Kaźmierczak	08-12-2025	14:30	16:00	01:30
10 z 20 Wprowadzenie do drugiego dnia - rozgrzewka mentalna i emocjonalna	Alina Kaźmierczak	09-12-2025	08:00	08:30	00:30
11 z 20 Od zagrożenia do wyzwania - emocje jako źródło energii i rozwoju	Alina Kaźmierczak	09-12-2025	08:30	09:45	01:15
12 z 20 Kręgi wpływu - od zmartwień do poczucia sprawstwa	Alina Kaźmierczak	09-12-2025	09:45	10:45	01:00
13 z 20 Przerwa kawowa	Alina Kaźmierczak	09-12-2025	10:45	11:00	00:15
14 z 20 Potęga pełnego zaangażowania - równowaga ról życiowych	Alina Kaźmierczak	09-12-2025	11:00	12:15	01:15
15 z 20 Przerwa obiadowa	Alina Kaźmierczak	09-12-2025	12:15	12:45	00:30
16 z 20 Zaczynij od „dlaczego?” - odkrywanie własnych wartości i osobistej misji	Alina Kaźmierczak	09-12-2025	12:45	13:45	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 20 Zarządzanie czterema źródłami energii życiowej: fizycznej, emocjonalnej, umysłowej i duchowej	Alina Kaźmierczak	09-12-2025	13:45	14:45	01:00
18 z 20 Teoria reflektora - koncentracja uwagi i motywacja do działania	Alina Kaźmierczak	09-12-2025	14:45	15:00	00:15
19 z 20 Walidacja	-	09-12-2025	15:00	15:30	00:30
20 z 20 Podsumowanie i zakończenie szkolenia, rozdanie certyfikatów.	Alina Kaźmierczak	09-12-2025	15:30	16:00	00:30

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	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Alina Kaźmierczak

Dyrektor przedszkola, szkoleniowiec, certyfikowany trener metody Points Of You®, licencjonowany konsultant MTQ 48® (siły i odporności psychicznej), ambasadorka programu „Sukces to ja!” Od 20 lat związana z edukacją, pracowała jako nauczyciel na różnych etapach edukacyjnych. Obecnie związana z przedszkolem. Od 12 lat w roli dyrektora przedszkola. Poza tym realizuje się w edukacji nieformalnej, prowadząc szkolenia, warsztaty i spotkania konsultacyjno-coachingowe. Od 2010 współpracuje z Zakładem Doskonalenia Zawodowego w Poznaniu, realizując szkolenia miękkie oraz aktywizacji zawodowej, zajęć z podstaw psychologii i pedagogiki, zarządzania i treningu odporności psychicznej. W latach 2013-2015 była doradcą w Leszczyńskim Centrum Biznesu w Lesznie. Od 2017r. prowadzi liczne szkolenia dla nauczycieli metodą Points of You®. Od 2019 posiada licencję MTQ 48®, pozwalającą badać siłę i odporność psychiczną. Zdobyła wykształcenie na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu (filologia polska), ukończyła studia podyplomowe w zakresie Organizacji i Zarządzania „Menedżer w Oświacie”, Wychowania przedszkolnego i nauczania początkowego oraz studia podyplomowe „Alternatywne i nowoczesne metody psychopedagogiczne”. Rozwijala się na bardzo różnych kursach doskonalących w zakresie umiejętności miękkich. Ukończyła kurs trenerski, kurs coachingowy, certyfikowany kurs trenerski metodą Points of You®. Posiada doświadczenie nie starsze niż 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w których opisany jest program szkolenia wraz z zadaniami.

Informacje dodatkowe

W trakcie szkolenia odbywa się walidacja efektów uczenia się. Materiały i dowody z walidacji zostają zebrane po walidacji i przekazane do instytucji walidującej, która dokonuje oceny efektów uczenia się.

Podstawa prawna zwolnienia od podatku: paragraf 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.

Usługodawca zwolniony podmiotowo z podatku od towaru i usług art. 113 ust.1 ustawy o VAT.

Adres

ul. Fryderyka Chopina 5
43-300 Bielsko-Biała
woj. śląskie

Kontakt



Tobiasz Suchowiejko

E-mail tobiasz.suchowiejko@rozwojorganizacji.com

Telefon (+48) 574 748 237