



Budowanie odporności psychicznej w miejscu pracy – wellbeing i efektywność

Numer usługi 2025/10/15/193341/3080889

2 200,00 PLN brutto

1 788,62 PLN netto

122,22 PLN brutto/h

99,37 PLN netto/h

CONCEPCION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 16.02.2026 do 17.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą rozwijać kompetencje związane z radzeniem sobie ze stresem zawodowym, poprawą dobrostanu oraz wzmacnianiem odporności psychicznej, zarówno indywidualnej, jak i zespołowej. W szczególności:

- pracownicy administracyjni i biurowi,
- menedżerowie i liderzy zespołów,
- specjaliści HR,
- kadra kierownicza odpowiedzialna za dobrostan pracowników i komunikację wewnętrzną,
- osoby pracujące w środowisku o wysokim tempie zmian lub dużym obciążeniu psychicznym,
- przedsiębiorcy i właściciele firm.

Szkolenie odpowiednie zarówno dla osób z doświadczeniem zawodowym, jak i dla tych, które dopiero wchodzą na rynek pracy i chcą rozwijać odporność psychiczną oraz umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami zawodowymi.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

31-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

18

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w wiedzę i praktyczne narzędzia wspierające rozwój odporności psychicznej, radzenie sobie ze stresem zawodowym oraz budowanie dobrostanu w miejscu pracy. Uczestnicy nauczą się identyfikować źródła stresu, stosować techniki samoregulacji emocjonalnej i rozwijać odporność mentalną, co przekłada się na wyższą efektywność, niższe ryzyko wypalenia oraz lepszą współpracę w zespołach.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Po ukończeniu szkolenia uczestnik: rozumie mechanizmy stresu i wypalenia zawodowego, potrafi rozpoznawać własne reakcje emocjonalne i odpowiednio na nie reagować, zna i stosuje techniki wzmacniania odporności psychicznej, potrafi zarządzać sobą w sytuacjach trudnych, umie wspierać kulturę wellbeingową w zespole.	aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach i symulacjach, poprawne zastosowanie poznanych technik w zadaniach praktycznych, analiza indywidualnego planu odporności psychicznej, feedback trenera, test końcowy wiedzy.	Prezentacja

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

Dzień	Godzina	Temat	Zakres
1	09:00–10:30	Wprowadzenie do odporności psychicznej	Definicje, znaczenie w pracy, powiązanie z efektywnością
1	10:30–12:00	Mechanizmy stresu i wypalenia zawodowego	Psychologia stresu, fazy wypalenia, sygnały ostrzegawcze
1	12:15–13:45	Identyfikacja reakcji emocjonalnych	Style radzenia sobie, indywidualne zasoby odporności
1	14:00–15:30	Techniki samoregulacji emocjonalnej	Techniki relaksacyjne, mindfulness, praca z oddechem
1	15:45–17:00	Warsztaty praktyczne	Trening odporności – ćwiczenia indywidualne i grupowe
2	09:00–10:30	Zarządzanie sobą w sytuacjach trudnych	Strategie działania, zarządzanie emocjami
2	10:30–12:00	Budowanie odporności zespołowej	Czynniki odporności zbiorowej, wspierające środowisko pracy
2	12:15–13:45	Strategia wellbeing w organizacji	Długofalowe podejście, działania wspierające
2	14:00–15:30	Warsztat: plan odporności	Tworzenie indywidualnych i zespołowych planów
2	15:45–17:00	Prezentacje i ewaluacja	Omówienie wdrożeń, podsumowanie szkolenia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wprowadzenie do odporności psychicznej i wellbeing w pracy	MONIKA BYLICKA	16-02-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 10 Mechanizmy stresu i wypalenia zawodowego	MONIKA BYLICKA	16-02-2026	10:30	12:00	01:30
3 z 10 Identyfikacja własnych reakcji emocjonalnych i źródeł stresu	MONIKA BYLICKA	16-02-2026	12:15	13:45	01:30
4 z 10 Techniki samoregulacji emocjonalnej i odporności psychicznej	MONIKA BYLICKA	16-02-2026	14:00	15:30	01:30
5 z 10 Warsztaty praktyczne – ćwiczenia oddechowe, mindfulness i praca z emocjami	MONIKA BYLICKA	16-02-2026	15:45	17:00	01:15
6 z 10 Zarządzanie sobą w sytuacjach trudnych	MONIKA BYLICKA	17-02-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 10 Budowanie odporności zespołowej i wspierającego środowiska pracy	MONIKA BYLICKA	17-02-2026	10:30	12:00	01:30
8 z 10 Strategie długofalowego wellbeing w organizacji	MONIKA BYLICKA	17-02-2026	12:15	13:45	01:30
9 z 10 Warsztat: Tworzenie indywidualnego i zespołowego planu odporności	MONIKA BYLICKA	17-02-2026	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 10 Prezentacje planów, omówienie wdrożeń i ewaluacja szkolenia	MONIKA BYLICKA	17-02-2026	15:45	17:00	01:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 788,62 PLN
Koszt osobogodziny brutto	122,22 PLN
Koszt osobogodziny netto	99,37 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MONIKA BYLICKA

Pasjonatka rozwoju i budowania partnerskich relacji. Posiada niezwykłą samodyscyplinę i upór w rozwijaniu stabilnych biznesów. Cierpliwa i konsekwentna. Wychodzi poza schematy standardowych rozwiązań i ciągle poszerza horyzonty dążąc do realizacji wizjonerskich planów. Podchodzi do procesu rozwoju firm kompleksowo i merytorycznie, bardzo liczą się dla niej relacje i synergia w poszukiwaniu najlepszych rozwiązań. „Lubię wspierać innych w biznesie i patrzeć jak ich firmy rozwijają się i wzrastają. Kiedy moje koncepcje biznesowe i doradztwo zaczęły procentować sukcesami przyjaciół i znajomych, założyłam działalność, która wychodzi poza dotychczasowe schematy działania firm księgowych i konsultingowych.

Lubię obserwować sukcesy ludzi, którzy naprawdę chcą, są zaangażowani i głodni rozwoju, pokonują problemy i pragną budować. Przejście przez wszystkie szczeble kariery i praca w korporacjach były niezwykle wartościową lekcją dyscypliny i samozaparcia. Dopiero mając takie doświadczenie i wiedzę mogę skutecznie doradzać moim klientom”.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja powerpoint, celem utrwalenia informacji przekazanych w trakcie szkolenia, przesłana będzie drogą mailową.

Warunki uczestnictwa

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

Adres

ul. Józefa Ignacego Kraszewskiego 1

85-240 Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

Budynek alfa piętro 2

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Bylicka

E-mail m.witkowska@concepcion.pl

Telefon (+48) 608 006 771