



Zakłady Badań i
Atestacji "ZETOM"
im. prof. F. Staubu w
Katowicach Spółka
z ograniczoną
odpowiedzialnością

★★★★★ 4,9 / 5

5 926 ocen

Adaptacja do zmian – odporność, elastyczność, rozwój.

Numer usługi 2025/10/24/7675/3102842

5 100,00 PLN brutto

5 100,00 PLN netto

164,52 PLN brutto/h

164,52 PLN netto/h

📍 Bielsko-Biała / mieszana (stacjonarna połączona z usługą
zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 31 h

📅 09.02.2026 do 17.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla osób pracujących w środowisku zawodowym, które ulega dynamicznym zmianom. W szczególności skierowane jest do menedżerów, liderów zespołów, specjalistów oraz pracowników, którzy chcą lepiej radzić sobie z niepewnością, rozwijać elastyczność w działaniu i budować odporność psychiczną w sytuacjach zmian organizacyjnych.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

08-02-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

31

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 do rozwinięcia u uczestników umiejętności skutecznego reagowania na zmiany w środowisku pracy poprzez budowanie odporności psychicznej, elastyczności w myśleniu i działaniu oraz pozytywnego nastawienia do procesów transformacyjnych. Uczestnicy nauczą się, jak lepiej radzić sobie z niepewnością, stresem i emocjami towarzyszącymi zmianie, a także jak wykorzystywać zmiany jako szansę na rozwój osobisty i zawodowy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Rozpoznaje istotę i etapy procesu zarządzania zmianą w organizacji.	Opisuje poszczególne etapy procesu zmiany (analiza, planowanie, wdrożenie, utrwalenie).	Test teoretyczny
Wiedza: Charakteryzuje psychologiczne aspekty reakcji ludzi na zmianę.	Wymienia typowe reakcje na zmianę i sposoby radzenia sobie z oporem.	Test teoretyczny
Umiejętności: Stosuje zasady skutecznej komunikacji w procesie zmiany.	Opisuje techniki komunikacji i sposoby angażowania interesariuszy.	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Planuje proces wdrożenia zmiany w organizacji.	Opracowuje uproszczony plan wdrożenia zmiany na podstawie studium przypadku.	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje społeczne: Wspiera zespół w sytuacjach niepewności i oporu wobec zmiany.	zachowuje postawę wspierającą i empatyczną wobec współpracowników.	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje społeczne: Przyjmuje odpowiedzialność za własną postawę wobec zmian.	Dokonuje autorefleksji i potrafi ocenić swoje reakcje na zmianę.	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

1 dzień

- 1. Istota i znaczenie zarządzania zmianą w okresach niepewności
- 2. Źródła i przyczyny zmian w turbulentnym otoczeniu
- 3. Diagnoza sytuacji kryzysowej i gotowości organizacji do zmiany
- 4. Cykl życia zmiany w warunkach presji i ograniczeń
- 5. Modele zarządzania zmianą w sytuacjach trudnych

2 dzień

- 1. Analiza interesariuszy w kontekście kryzysu i spadku zaangażowania
- 2. Planowanie działań naprawczych i adaptacyjnych
- 3. Rola lidera w czasie niepewności i transformacji
- 4. Psychologiczne reakcje na zmianę w warunkach stresu i niepewności
- 5. Komunikacja w sytuacjach kryzysowych i zmianowych

3 dzień

- 1. Budowanie zaangażowania mimo obaw i oporu
- 2. Zarządzanie oporem wobec zmian w trudnych okresach
- 3. Utrzymanie efektywności zespołu w okresie transformacji
- 4. Narzędzia wspierające zarządzanie zmianą w warunkach ograniczonych zasobów
- 5. Monitorowanie efektów i korygowanie działań w dynamicznym otoczeniu

4 dzień

- 1. Wzmacnianie odporności organizacyjnej i elastyczności zespołów
- 2. Coaching i wsparcie pracowników w sytuacjach niepewności
- 3. Zarządzanie emocjami i stresem w procesie zmiany
- 4. Studium przypadku – wdrożenie zmiany w czasie kryzysu
- 5. Podsumowanie i plan działań adaptacyjnych po szkoleniu

Szkolenie obejmuje 31 godzin dydaktycznych, przy czym każda godzina dydaktyczna trwa 45 minut. Każdego dnia zajęć przewidziana jest 15-minutowa przerwa.

Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia

Program kończy się walidacją w formie testu teoretycznego oraz analizy dowodów i deklaracji, które weryfikują osiągnięcie efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 24

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 24 Istota i znaczenie zarządzania zmianą w okresach niepewności	Marta Głowacka	09-02-2026	08:00	09:30	01:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
2 z 24 Źródła i przyczyny zmian w turbulentnym otoczeniu	Marta Głowacka	09-02-2026	09:30	11:00	01:30	Tak
3 z 24 Diagnoza sytuacji kryzysowej i gotowości organizacji do zmiany	Marta Głowacka	09-02-2026	11:00	11:45	00:45	Tak
4 z 24 Przerwa	Marta Głowacka	09-02-2026	11:45	12:00	00:15	Tak
5 z 24 Cykl życia zmiany w warunkach presji i ograniczeń	Marta Głowacka	09-02-2026	12:00	13:30	01:30	Tak
6 z 24 Modele zarządzania zmianą w sytuacjach trudnych	Marta Głowacka	09-02-2026	13:30	14:00	00:30	Tak
7 z 24 Analiza interesariuszy w kontekście kryzysu i spadku zaangażowani a	Marta Głowacka	10-02-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
8 z 24 Planowanie działań naprawczych i adaptacyjnych	Marta Głowacka	10-02-2026	09:30	11:00	01:30	Tak
9 z 24 Rola lidera w czasie niepewności i transformacji	Marta Głowacka	10-02-2026	11:00	11:45	00:45	Tak
10 z 24 Przerwa	Marta Głowacka	10-02-2026	11:45	12:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
11 z 24 Psychologiczne reakcje na zmianę w warunkach stresu i niepewności	Marta Głowacka	10-02-2026	12:00	13:30	01:30	Tak
12 z 24 Komunikacja w sytuacjach kryzysowych i zmianowych	Marta Głowacka	10-02-2026	13:30	14:00	00:30	Tak
13 z 24 Budowanie zaangażowania mimo obaw i oporu	Marta Głowacka	16-02-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
14 z 24 Zarządzanie oporem wobec zmian w trudnych okresach	Marta Głowacka	16-02-2026	09:30	11:00	01:30	Tak
15 z 24 Utrzymanie efektywności zespołu w okresie transformacji	Marta Głowacka	16-02-2026	11:00	11:45	00:45	Tak
16 z 24 Przerwa	Marta Głowacka	16-02-2026	11:45	12:00	00:15	Tak
17 z 24 Narzędzia wspierające zarządzanie zmianą w warunkach ograniczonych zasobów	Marta Głowacka	16-02-2026	12:00	12:45	00:45	Tak
18 z 24 Monitorowanie efektów i korygowanie działań w dynamicznym otoczeniu	Marta Głowacka	16-02-2026	12:45	14:00	01:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
19 z 24 Wzmacnianie odporności organizacyjnej i elastyczności zespołów	Marta Głowacka	17-02-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
20 z 24 Coaching i wsparcie pracowników w sytuacjach niepewności	Marta Głowacka	17-02-2026	09:30	11:00	01:30	Tak
21 z 24 Zarządzanie emocjami i stresem w procesie zmiany	Marta Głowacka	17-02-2026	11:00	11:45	00:45	Tak
22 z 24 Przerwa	Marta Głowacka	17-02-2026	11:45	12:00	00:15	Tak
23 z 24 Studium przypadku – wdrożenie zmiany w czasie kryzysu	Marta Głowacka	17-02-2026	12:00	12:45	00:45	Tak
24 z 24 Walidacja - test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji	-	17-02-2026	12:45	13:15	00:30	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 100,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	164,52 PLN
Koszt osobogodziny netto	164,52 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Głowacka

Z wykształcenia filolog angielski i romanista. Dwukrotnie ukończyła studia magisterskie na Uniwersytecie Śląskim. Właścicielka firmy tłumaczeniowo-szkoleniowej, specjalizującej się w tłumaczeniach ustnych i pisemnych (EN-PL-EN), szkoleniach, coachingach oraz warsztatach rozwoju osobistego. Akredytowany coach ACC ICF oraz certyfikowany trener CFC i Noble Manhattan Coaching. Posiada ponad 30 ukończonych szkoleń z zakresu motywacji, zarządzania stresem, work-life balance, komunikacji, zarządzania oraz obsługi nowoczesnych narzędzi informatycznych. Ma ponad 120 godz. doświadczenia w prowadzeniu szkoleń dla osób dorosłych w ostatnich dwóch latach (24 miesiącach) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia, obejmujących przygotowanie organizacji do wyzwań rynku pracy, zrównoważone zarządzanie potencjałem pracowników, zarządzanie zmianami wynikającymi z przeobrażeń na rynku pracy oraz rozwój kompetencji przywódczych, komunikacji i asertywności. Specjalizuje się w prowadzeniu warsztatów oraz sesji coachingowych, wspierających rozwój zawodowy i osobisty. Przez lata współpracowała jako lektor języka angielskiego z ING Bank Śląski, BP, Shell, CapGemini, Steria i CTL Logistics. Doświadczenie zdobywała również w sektorze handlowym jako doradca handlowy i specjalista ds. pozyskiwania klientów. Jest osobą otwartą, elastyczną i samodzielną, z umiejętnością budowania pozytywnych relacji i efektywnej pracy zespołowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały szkoleniowe w wersji papierowej w formie skryptu szkolenia.

Każdy uczestnik po zakończonej usłudze i pozytywnym wyniku walidacji otrzyma zaświadczenie o ukończeniu usługi poświadczające zdobyte efekty uczenia się.

Informacje dodatkowe

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz zaliczenia zajęć w formie uzyskania 80% punktów.

Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi.

Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom. Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej

Przebieg walidacji: validator jest obecny w trakcie walidacji. Weryfikuje testy w trakcie procesu walidacji w trakcie trwania ostatniego modułu szkolenia

Warunki techniczne

Walidacja szkolenia zostanie przeprowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM.

Warunki techniczne

- urządzenie przenośne/mobilne lub stacjonarne (komputer/laptop/tablet) z kamerą, mikrofonem i głośnikami;
- procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy) lub Core i5 Kaby Lake; min. 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- system operacyjny taki jak min. Windows 8 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS;
- aktualne wersje przeglądarki np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Brave, Safari, Microsoft Edge, Opera, Internet Explorer, Yandex;
- uczestnik dysponuje łączem sieciowym spełniającym następujące parametry:
- dostęp do internetu o zalecanej szybkości - minimalna prędkość pobierania 2 Mb/s, prędkość wysyłania 512 kb/s;

Uczestnik dysponuje niezbędnym oprogramowaniem umożliwiającym dostęp do prezentowanych treści i materiałów;

Program darmowy.

Link do programu: <https://zoom.us/support/download>

Link będzie wysłany uczestnikom drogą mailową dwa dni przed rozpoczęciem usługi. Ważność linku obejmuje czas usługi.

Adres

ul. 11 Listopada 60-62
43-300 Bielsko-Biała
woj. śląskie

Kontakt



Alan Błazejczyk

E-mail a.blazejczyk@zetom.eu

Telefon (+48) 734 179 197