



SZKOLENIE: Budowanie odporności psychicznej i skutecznej komunikacji w oparciu o FRIS®

Numer usługi 2025/11/26/161978/3174122

6 600,00 PLN brutto
6 600,00 PLN netto
178,38 PLN brutto/h
178,38 PLN netto/h

DEVELEDUM
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

1 190 ocen

📍 Brzóska-Markowizna / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 37 h

📅 15.12.2025 do 13.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Personel opiekuńczy

Osoby pracujące w stresujących środowiskach

Pracownicy organizacji pozarządowych: działający w obszarach pomocy społecznej, edukacji

Pracownicy firm z branży opieki długoterminowej

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

14-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

37

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 uczestników do świadomego budowania odporności psychicznej, skutecznej regulacji stresu oraz wzmocnienia koncentracji i decyzyjności, rozpoznawania poziomu obciążenia, stosowania technik samoregulacji, wykorzystywania elementów biofeedbacku oraz dobierania sposobu komunikacji zgodnie ze stylem myślenia FRIS®

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje reakcje stresowe i poziom obciążenia psychicznego.	Opisuje sygnały fizjologiczne, emocjonalne i behawioralne stresu.	Test teoretyczny
	Odróżnia napięcie, stres i wypalenie.	Test teoretyczny
	Wymienia indywidualne czynniki ryzyka i czynniki chroniące.	Test teoretyczny
Definiuje techniki samoregulacji emocjonalnej.	Wymienia techniki redukcji napięcia do sytuacji.	Test teoretyczny
	Opisuje ćwiczenia oddechowe lub relaksacyjne.	Test teoretyczny
Wykorzystuje narzędzia biofeedback/HEG do poprawy koncentracji.	Opisuje zasady działania treningów GSR i HEG.	Test teoretyczny
	Interpretuje podstawowe wskaźniki reakcji fizjologicznej.	Test teoretyczny
Opisuje styl komunikacji adekwatnie do stylów FRIS®.	Określa własny styl myślenia i działania (autodiagnoza).	Test teoretyczny
	Charakteryzuje różnice w odbiorze komunikatu między stylami.	Test teoretyczny
	Wymienia informację w czterech stylach FRIS® w sytuacji modelowej.	Test teoretyczny
Opracowuje indywidualny plan budowania odporności psychicznej w modelu 4C.	Diagnostuje osobiste poziomy: Kontrola, Zaangażowanie, Wyzwania, Pewność siebie.	Test teoretyczny
	Określa własne „zjadacze energii” oraz pola wpływu.	Test teoretyczny
	Określa plan wdrożenia działań wzmocniających odporność.	Test teoretyczny

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

Program przewiduje 37 godz/dyd szkolenia (teoria 16 godz + praktyka 20 godz) + 1 godz/dyd egzaminu. 1 godz dyd to 45min. Podczas szkolenia przewidziane są przerwy, które nie wliczają się w czas trwania usługi.

EGZAMIN zewnętrzny prowadzony jest przez podmiot zarejestrowany w BUR

BIZNES PARTNER Kamil Tetwejer

PROGRAM SZKOLENIA

MODUŁ BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

1. Mechanizmy stresu

- Jak działa mózg pod presją?
- Napięcie, stres, wypalenie – różnice
- Przeciążenie informacyjne i spadek koncentracji
- Ćwiczenie: samoocena reakcji organizmu

2. Stres i wypalenie – profilaktyka

- Objawy wypalenia – jak je rozpoznać?
- Autodiagnoza stresu i wypalenia
- Techniki codziennej profilaktyki emocjonalnej

MODUŁ FUNDAMENTY ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

1. Fundamenty odporności psychicznej

- Czym jest odporność psychiczna?
- Fakty i mity, balans między odpornością a empatią

2. Matryca stresu – pole wpływu

- Model 4C – autodiagnoza i analiza, analiza postaw

- Ćwiczenie: Tower of Power – presja i chaos

MODUŁ TRENING UWAŻNOŚCI I BIOFEEDBACK -ODPORNOŚĆ, SKUPIENIE, DECYZYJNOŚĆ

1. Mindfulness & Biofeedback (GSR)

- Uważność a regulacja układu nerwowego
- Biofeedback – jak działa?
- Ćwiczenie: relaksacja z GSR

2. Trening HEG – skupienie, decyzje

- Rola płatów przedczołowych
- HEG – trening funkcji wykonawczych
- Ćwiczenie: aktywacja płatów czołowych

3. Budowanie odporności psychicznej

- Peak performance – zarządzanie energią mentalną
- Neurohigiena: jak dbać o mózg
- Ćwiczenie PAF: koncentracja i samoregulacja

MODUŁ KOMUNIKACJA W MODELU FRIS®

1.Wprowadzenie do FRIS Style Myślenia

- Style myślenia i działania
- Poker FRIS® – autodiagnoza
- Ćwiczenie: „Ta sama informacja – cztery style”
- Gra zespołowa: obserwacja komunikacji stylów

EGZAMIN zewnętrzny

Szkolenie prowadzone z wykorzystaniem metod dydaktycznych takich jak, np. mini-wykład interaktywny, ćwiczenia indywidualne i w parach, warsztaty praktyczne (biofeedback/HEG), symulacje i gry zespołowe, case study, trening umiejętności, dyskusja moderowana, praca z kartami diagnostycznymi FRIS®, autorefleksja kierowana.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 MODUŁ BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ	Marzena Brodzik	15-12-2025	08:00	10:15	02:15
2 z 21 Przerwa	Marzena Brodzik	15-12-2025	10:15	10:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 21 MODUŁ BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ	Marzena Brodzik	15-12-2025	10:30	12:45	02:15
4 z 21 Przerwa	Marzena Brodzik	15-12-2025	12:45	13:00	00:15
5 z 21 MODUŁ BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ	Marzena Brodzik	15-12-2025	13:00	15:15	02:15
6 z 21 MODUŁ FUNDAMENTY ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ	Adriana Sadowska	16-12-2025	08:00	10:15	02:15
7 z 21 Przerwa	Adriana Sadowska	16-12-2025	10:15	10:30	00:15
8 z 21 MODUŁ FUNDAMENTY ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ	Adriana Sadowska	16-12-2025	10:30	12:45	02:15
9 z 21 Przerwa	Adriana Sadowska	16-12-2025	12:45	13:00	00:15
10 z 21 MODUŁ FUNDAMENTY ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ	Adriana Sadowska	16-12-2025	13:00	15:15	02:15
11 z 21 MODUŁ TRENING UWAŻNOŚCI I BIOFEEDBACK - ODPORNOŚĆ, SKUPIENIE, DECYZYJNOŚĆ	Marzena Brodzik	17-12-2025	08:00	10:15	02:15
12 z 21 Przerwa	Marzena Brodzik	17-12-2025	10:15	10:30	00:15
13 z 21 MODUŁ TRENING UWAŻNOŚCI I BIOFEEDBACK - ODPORNOŚĆ, SKUPIENIE, DECYZYJNOŚĆ	Marzena Brodzik	17-12-2025	10:30	12:45	02:15
14 z 21 Przerwa	Marzena Brodzik	17-12-2025	12:45	13:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 21 MODUŁ TRENING UWAŻNOŚCI I BIOFEEDBACK - ODPORNOŚĆ, SKUPIENIE, DECYZYJNOŚĆ	Marzena Brodzik	17-12-2025	13:00	15:15	02:15
16 z 21 MODUŁ KOMUNIKACJA W MODELU FRIS®	Adriana Sadowska	18-12-2025	08:00	10:15	02:15
17 z 21 Przerwa	Adriana Sadowska	18-12-2025	10:15	10:30	00:15
18 z 21 MODUŁ KOMUNIKACJA W MODELU FRIS®	Adriana Sadowska	18-12-2025	10:30	12:45	02:15
19 z 21 Przerwa	Adriana Sadowska	18-12-2025	12:45	13:00	00:15
20 z 21 MODUŁ KOMUNIKACJA W MODELU FRIS®	Adriana Sadowska	18-12-2025	13:00	15:15	02:15
21 z 21 Egzamin	-	18-12-2025	15:15	16:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	178,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	178,38 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Adriana Sadowska

Certyfikowany Trener FRIS®Style Myślenia, certyfikowany mediator, partner FSA- certyfikowany konsultant Finx® Sales Assessment.

Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń, warsztatów i indywidualnych sesji z zakresu technik sprzedaży w oparciu o sprawną komunikację z klientem, budowania i utrzymania wizerunku marki, technik skutecznej sprzedaży produktów premium, efektywnego zarządzania zespołem pracowników i budowaniu długotrwałych relacji zespołowych, z klientami i kontrahentami, zarządzania ludźmi, negocjacji biznesowych, optymalizacji działalności firmy w obszarze marketingu i sprzedaży, organizacji pracy własnej oraz asertywności.

Dodatkowo opierając się na doświadczeniu jako trener i rekruter prowadzi projekty rekrutacyjne swoich klientów w oparciu o narzędzie FRIS®.

Prowadzi również indywidualne sesje informacji zwrotnej FRIS® z elementami coachingu.

Na swoim koncie ma ponad 2500 przeszkolonych osób. Szkoli w Polsce i za granicą. Rocznie ponad 500 godzin spędza na sali szkoleniowej i/lub indywidualnych sesjach z klientami. Jako certyfikowany trener pracuje od 6 lat. Szkolenia przygotowuje w oparciu o wiedzę merytoryczną oraz własne doświadczenie.

Szkoliła pracowników takich firm jak m.in: Siemens, Gigaset Communication, Blachotrapez, Aviva, Alianz, Padma Art i wiele innych. Posiada doświadczenie zawodowe nie krótsze niż 5 lat przed publikacją usługi.



2 z 2

Marzena Brodzik

Trener informacji zwrotnej Biofeedback, menager, ekspert finansowy, pośrednik nieruchomości, konsultant kryzysowy. Praktyk biznesu.

Aktualnie reprezentuje i zarządzam zespołem ekspertów finansowych oraz agentów nieruchomości oddziału Lendi i Developer Go w Suwałkach. Doskonale znam rynek bankowy, finansowy i nieruchomości. Od 17 lat stale wdrażam i rozwijam zespoły sprzedażowe. Stale dbam o rozwój osobisty i podnoszenie własnych kompetencji. Ukończyłam Akademię Menagera w Open Finance. Uczestniczyłam w półtorarocznym kursie RBC Master Business Training. Z certyfikatem ukończyłam 6 miesięczny program mentoringowy w Rich Soul LLC „Akademia Bogatej Duszy”, podczas którego zrealizowałam 100 godzin szkoleniowych. Pozwoliło mi to rozwinąć kompetencje coachingowe w zakresie skutecznej pracy z klientem, aktywnego słuchania oraz metodyki procesu coachingowego. Posiada doświadczenie zawodowe nie krótsze niż 5 lat przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały potrzebne do realizacji szkolenia zapewnia organizator. Uczestnicy otrzymają materiały w formie skryptu z miejscem na notatki, długopis.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa w szkoleniach jest założenie przez Uczestnika konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz spełnienie warunków, które są przedstawione przez danego Operatora, do którego składane są dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Szkolenie zw z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień z dnia 20 grudnia 2013

Adres

Brzóska-Markowizna 2d
18-200 Brzóska-Markowizna
woj. podlaskie

Dworek w Brzóskach

Brzóska Markowizna 2D 18-200 Wysokie Mazowieckie, Polska

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jakub Dzieńkowski

E-mail szkolenia@develedum.pl

Telefon (+48) 666 610 564