



Odporność psychiczna, koncentracja i pewność siebie w sytuacjach presji wyniku – kompleksowy trening mentalny

Numer usługi 2025/11/27/131563/3176928

5 242,00 PLN brutto

5 242,00 PLN netto

308,35 PLN brutto/h

308,35 PLN netto/h

K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

187 ocen

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 09.02.2026 do 10.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób funkcjonujących w warunkach podwyższonych oczekiwań, presji wyniku oraz częstej oceny – zarówno w pracy, edukacji, jak i w codziennym życiu. Program dedykowany jest osobom, które chcą rozwijać odporność psychiczną, umiejętność koncentracji, pewność siebie oraz skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami w sytuacjach wymagających.

Adresatami szkolenia są osoby pragnące świadomie kształtować swoje kompetencje mentalne, zwiększać efektywność działania w kluczowych momentach oraz budować stabilność emocjonalną. Uczestnicy zdobędą narzędzia wspierające dialog wewnętrzny, pracę z błędem, powrót po porażce oraz skuteczne funkcjonowanie pod presją.

Szkolenie dedykowane jest w szczególności mieszkańcom województwa śląskiego, uczestniczącym w projektach w ramach działań 6.6 oraz 10.17, wspierających rozwój zawodowy, kompetencje przyszłości oraz edukację dorosłych.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

08-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

17

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do rozwijania odporności psychicznej, koncentracji i pewności siebie w sytuacjach presji. Uczestnicy nauczą się świadomie wykorzystywać narzędzia dialogu wewnętrznego, wizualizacji, regulacji emocji i pracy z błędem, aby zwiększać stabilność emocjonalną oraz skuteczność działania w momentach wymagających. Program kształtuje umiejętność radzenia sobie z oceną i stresem, szybszego powrotu do równowagi po porażkach oraz budowania indywidualnych strategii mentalnych

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje mechanizmy odporności psychicznej oraz wyjaśnia ich znaczenie w sytuacjach presji wyniku.	opisuje model odporności psychicznej, wskazuje źródła presji i ich wpływ na funkcjonowanie.	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje techniki koncentracji i wizualizacji stosowane w przygotowaniu mentalnym	wskazuje rodzaje wizualizacji, opisuje elementy rutyn koncentracyjnych oraz ich zastosowanie.	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia mechanizmy powstawania napięcia i reakcji na błąd oraz omawia techniki regulacji emocji w sytuacjach presji.	wskazuje techniki redukcji napięcia, opisuje etapy reagowania na błąd i ich konsekwencje.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki dialogu wewnętrznego wzmacniające pewność siebie i stabilność emocjonalną.	przedstawia przykłady zastosowania technik zastępowania myśli sabotujących komunikatami wspierającymi.	Test teoretyczny
Uczestnik wykorzystuje techniki koncentracji i wizualizacji do przygotowania się do sytuacji obciążonych presją wyniku.	opracowuje własny scenariusz wizualizacyjny i rutynę koncentracyjną oraz opisuje ich użycie w praktyce.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik stosuje narzędzia radzenia sobie z błędem, oceną i napięciem, umożliwiające szybki powrót do równowagi.	przedstawia przykład zastosowania technik powrotu po błędzie i działań obniżających napięcie.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik ocenia własne reakcje w sytuacjach presji wyniku i wykorzystuje informacje zwrotne do dalszego rozwoju mentalnego	przedstawia refleksję dotyczącą własnych reakcji, opisuje sposób wykorzystania informacji zwrotnej w praktyce	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik projektuje indywidualny plan mentalny wspierający skuteczność i spokój w kluczowych sytuacjach.	opracowuje plan obejmujący strategię koncentracji, dialogu wewnętrznego, radzenia sobie z błędem oraz działaniem pod presją.	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	Fundacja My Personality Skills
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Moduł 1. Odporność psychiczna w sporcie i pracy wysokiego wyniku – fundamenty i autodiagnoza

Uczestnicy poznają kluczowe elementy odporności psychicznej oraz mechanizmy funkcjonowania umysłu w sytuacjach wymagających. Omawiane są: model 4C, krzywa stresu, rola reakcji walki–ucieczki oraz wpływ stresorów wynikowych na koncentrację i efektywność. W ramach ćwiczenia „Mój profil mentalny” uczestnicy dokonają autodiagnozy: stresory, zasoby, schematy reagowania pod presją, dominujące przekonania.

Efekt: uczestnik rozumie mechanizmy stresu, presji i własnego reagowania oraz zna kluczowe obszary do rozwoju.

Moduł 2. Dialog wewnętrzny – zarządzanie myślami, które wzmacniają lub osłabiają

Moduł koncentruje się na kształtowaniu konstruktywnego dialogu wewnętrznego. Uczestnicy poznają techniki redukcji negatywnej narracji oraz narzędzia automatyzacji pozytywnego, wspierającego self-talku. Wykonają ćwiczenia: „Zatrzymaj – Zamień – Wzmocnij”, „Zdanie mocy”, „Kotwice koncentracji słownej”. Wprowadzona zostanie również praca z przekonaniami sabotującymi efektywność.

Efekt: uczestnik potrafi identyfikować i przeformułowywać myśli destrukcyjne oraz tworzyć wspierający dialog wewnętrzny.

Moduł 3. Koncentracja i wizualizacja – rozwijanie kontroli uwagi oraz wyobrażenia sukcesu

Uczestnicy uczą się pracy z uwagą – praca w strefie „tu i teraz”, minimalizowanie rozproszeń, budowanie rutyn startowych/zawodowych. Poznają techniki wizualizacji: wizualizacja osiągnięcia, procesu, radzenia sobie z błędem oraz „pierwszego/ostatniego momentu kluczowego”. W części praktycznej wykonają własny scenariusz wizualizacyjny.

Efekt: uczestnik potrafi stosować techniki koncentracji oraz tworzyć i wykorzystywać wizualizacje zwiększające skuteczność.

Moduł 4. Praca z błędem i powrót po porażce

Uczestnicy analizują psychologiczny cykl błędu, uczą się wychodzenia ze spirali „presja – błąd – blokada – kolejny błąd”. Poznają model ABCD reakcji emocjonalnej oraz narzędzia szybkiego resetu mentalnego („reset 10 sekund”, „3 oddechy stabilizujące”). Przeprowadzona zostanie praca praktyczna „Mapa porażki”: co się wydarza, jakie emocje dominują, jak przekuć porażkę w dane do analizy.

Efekt: uczestnik potrafi regulować reakcję na błąd, skraca czas powrotu do równowagi i konstruuje plan „Powrót po porażce”.

Moduł 5. Radzenie sobie z oceną, stresem startowym / zawodowym i oczekiwaniami otoczenia

Moduł skupia się na presji wyniku, ocenie społecznej i lęku przed błędem. Uczestnicy poznają strategie odciążające: „bańka koncentracji”, technikę „2 kręgów wpływu”, trening akceptacji i zaangażowania (ACT) oraz pracę z napięciem fizjologicznym. Omówione zostają źródła stresu startowego oraz sposoby przechodzenia z trybu „muszę” do „chcę / wybieram”.

Efekt: uczestnik wie, jak oddzielać wpływ oceny od działania, redukować napięcie i stabilizować emocje przed momentami kluczowymi.

Moduł 6. Pewność siebie i odporność na presję wyniku

W module uczestnicy pracują nad budowaniem realnej, stabilnej pewności siebie, opartej na procesie i faktach, a nie na chwilowych rezultatach. Omawiane są: piramida pewności siebie, mechanizmy wzmacniania tożsamości wynikowej i procesowej, rytuały mocy oraz praca nad rolą i misją zawodową. Uczestnicy opracują własny „Profil pewności – nawyki, które mnie wzmacniają”.

Efekt: uczestnik potrafi zwiększać pewność siebie, budować mentalne rytuały i korzystać z własnych zasobów w sytuacjach presji.

Moduł 7. Zarządzanie energią mentalną i regeneracją w warunkach wysokiej presji

W module uczestnicy poznają zasady zarządzania energią psychiczną, fizyczną i poznawczą w kontekście funkcjonowania pod presją. Omawiane są cztery filary energii: sen, obciążenie poznawcze, poziom napięcia emocjonalnego i mikroregeneracja w ciągu dnia. Uczestnicy nauczą się identyfikować swoje „okna wysokiej wydajności”, stosować techniki mikroregeneracji (m.in. „pauza 90 sekund”, „oddech 4x4x4”, „reset sensoryczny”) oraz rozpoznawać wczesne sygnały przeciążenia mentalnego.

Efekt: uczestnik potrafi świadomie zarządzać energią mentalną, zapobiegać przeciążeniu i wspierać swoją gotowość psychiczną w okresach intensywnej presji i wymagań.

Moduł 8. Mentalność rozwojowa i długoterminowa odporność psychiczna

Uczestnicy pracują nad postawą mentalną wspierającą konsekwentny rozwój oraz funkcjonowanie w środowisku ciągłych oczekiwań i zmian. Omawiane są: mentalność stała vs. rozwojowa (growth mindset), odporność długoterminowa, nawyki psychologiczne, mikrozachowania wzmacniające odporność, analiza „małych kroków”, praca z celami procesowymi oraz budowanie odpornych schematów działania. Uczestnicy wykonają ćwiczenia „Mapa mikronawyków”.

Efekt: uczestnik potrafi budować długoterminową odporność psychiczną, tworzyć nawyki wzmacniające stabilność mentalną i utrzymywać zaangażowanie w rozwój mimo presji i oczekiwań otoczenia.

Moduł 9. Integracja narzędzi – osobisty plan startowy / zawodowy

Uczestnicy tworzą kompletny plan mentalny: rutyny przedstartowe, rutyny po błędzie, dialog wewnętrzny, strategie koncentracji, techniki uspokojenia, scenariusz wizualizacyjny oraz plan pracy długoterminowej. Opracowują „Mój mentalny protokół działania” – spójną instrukcję zachowania w kluczowych momentach oraz plan wdrożenia wybranych narzędzi na 30 dni.

Efekt: uczestnik kończy szkolenie z gotowym planem mentalnym, który może wdrożyć od następnego dnia.

Moduł 10. Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Odporność psychiczna w sporcie i pracy wysokiego wyniku – fundamenty i autodiagnoza	Aleksandra Żarnowiecka	09-02-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 12 Dialog wewnętrzny – zarządzanie myślami, które wzmacniają lub osłabiają	Aleksandra Żarnowiecka	09-02-2026	09:30	11:00	01:30
3 z 12 przerwa	Aleksandra Żarnowiecka	09-02-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 12 Koncentracja i wizualizacja – rozwijanie kontroli uwagi oraz wyobrażenia sukcesu	Aleksandra Żarnowiecka	09-02-2026	11:15	12:45	01:30
5 z 12 Praca z błędem i powrót po porażce	Aleksandra Żarnowiecka	09-02-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 12 Radzenie sobie z oceną, stresem startowym / zawodowym i oczekiwaniami otoczenia	Aleksandra Żarnowiecka	10-02-2026	08:00	09:30	01:30
7 z 12 Pewność siebie i odporność na presję wyniku	Aleksandra Żarnowiecka	10-02-2026	09:30	11:00	01:30
8 z 12 przerwa	Aleksandra Żarnowiecka	10-02-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 12 Zarządzanie energią mentalną i regeneracją w warunkach wysokiej presji	Aleksandra Żarnowiecka	10-02-2026	11:15	12:45	01:30
10 z 12 Mentalność rozwojowa i długoterminowa odporność psychiczna	Aleksandra Żarnowiecka	10-02-2026	12:45	13:30	00:45
11 z 12 Integracja narzędzi – osobisty plan startowy / zawodowy	Aleksandra Żarnowiecka	10-02-2026	13:30	14:15	00:45
12 z 12 Walidacja usługi	-	10-02-2026	14:15	15:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 242,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 242,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	308,35 PLN
Koszt osobogodziny netto	308,35 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Żarnowiecka

Trenerka z wieloletnim doświadczeniem w rozwoju kompetencji psychospołecznych i komunikacyjnych, specjalizująca się w tematyce odporności psychicznej, radzenia sobie ze stresem oraz wsparcia mentalnego w środowisku pracy. W ostatnich 5 latach prowadziła liczne szkolenia m.in. dla Sądu Rejonowego w Chorzowie (efektywne przywództwo, redukcja napięcia, trudne rozmowy), ZUS Kielce (profesjonalna obsługa klienta, emocje i stres w pracy) oraz cykle warsztatów z komunikacji i zarządzania zespołem (łącznie ponad 700 godzin dydaktycznych). Realizowała również trening mentalny dla młodzieży z trudnościami emocjonalnymi i zdrowotnymi oraz cykle zajęć z zarządzania emocjami, budowania odporności i samoświadomości. Ukończyła studia podyplomowe z zarządzania zasobami ludzkimi oraz studia pedagogiczne na Uniwersytecie Śląskim. Łączy wiedzę z zakresu psychologii pracy, komunikacji i przywództwa z praktyką szkoleniową ukierunkowaną na rozwój osobisty i zawodowy uczestników. Trenerka aktywnie rozwija się w obszarze zielonych kompetencji adaptacyjnych, rozumianych jako zdolność do utrzymywania dobrostanu psychicznego, równowagi emocjonalnej i odporności w warunkach dynamicznych zmian społecznych i środowiskowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego, notatnika oraz długopisu.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U.2013 poz. 1722 z późniejszymi zmianami)

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu wiedzy.

Informacje dodatkowe

Ujęte godziny szkolenia są godzinami dydaktycznymi tj. 1 godz. = 45 minut 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.

Adres

ul. Wojciecha 36a/-
40-474 Katowice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jakub Majchrzak

E-mail jakub.majchrzak@k2csk.pl

Telefon (+48) 518 442 584