



APLUSS 2 SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Odporność psychiczna i dobrostan w pracy w kontekście zielonej transformacji – diagnoza stresu, zapobieganie wypaleniu oraz rozwój strategii adaptacyjnych.

Numer usługi 2025/12/03/201425/3190474

📍 Ciągowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 07.02.2026 do 08.02.2026

5 100,00 PLN brutto

5 100,00 PLN netto

318,75 PLN brutto/h

318,75 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Osoby dorosłe zainteresowane rozwojem odporności psychicznej i umiejętności adaptacyjnych w środowisku pracy w dobie wspierania zielonych miejsc pracy, zrównoważonym rozwojem i cyfrową transformacją.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	06-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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 rozwojowa ma na celu przygotowanie uczestników do funkcjonowania w warunkach zmian związanych z zieloną transformacją. Obejmuje analizę stresu, rozpoznawanie wypalenia zawodowego, wzmacnianie rezyliencji oraz projektowanie strategii wspierających dobrostan psychiczny. Uczestnicy uczą się stosować strategie wzmacniania dobrostanu psychicznego zgodnie z zasadami ESG i Gospodarki Obiegu Zamkniętego w warunkach zielonej transformacji, co umożliwi efektywną adaptację do nowych technologii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje stres, wypalenie zawodowe oraz mechanizmy rezyliencji, a także wyjaśnia ich znaczenie dla funkcjonowania w procesach transformacji oraz realizacji celów ESG.	Uczestnik poprawnie identyfikuje typy stresu i mechanizmy rezyliencji na przykładach, uzasadniając ich rolę w adaptacji do zmian klimatyczno-gospodarczych i we wdrażaniu celów ESG.	Test teoretyczny
Rozróżnia stres konstruktywny i destrukcyjny oraz ocenia ich wpływ na efektywność osobistą i zespołową, z uwzględnieniem wyzwań środowiskowych.	Wskazuje co najmniej dwa przykłady stresu motywującego i dwa stresu obniżającego efektywność; interpretuje konsekwencje w kontekście zmian środowiskowych i organizacyjnych.	Test teoretyczny
Charakteryzuje objawy i czynniki ryzyka wypalenia zawodowego w warunkach transformacji.	Wymienia minimum trzy objawy i trzy czynniki ryzyka.	Test teoretyczny
Projektuje i wdraża krótkofalowe i długofalowe strategie radzenia sobie ze stresem w środowisku pracy wspierającym zieloną gospodarkę i zrównoważone miejsca pracy.	Przedstawia i uzasadnia co najmniej trzy strategie zaradcze dopasowane do indywidualnego lub zespołowego przypadku, uwzględniając wyzwania proekologiczne oraz transformacyjne.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Diagnostuje poziom własnej i zespołowej rezyliencji oraz identyfikuje obszary do rozwoju sprzyjającej adaptacji do zmian klimatyczno-gospodarczych.	Wypełnia profil rezyliencji, interpretuje wyniki, wskazuje 2-3 obszary do rozwoju i proponuje rekomendacje wspierające funkcjonowanie w zielonej gospodarce, z uwzględnieniem działań proekologicznych.	Analiza dowodów i deklaracji
Tworzy i wdraża indywidualny plan działań wzmacniających dobrostan psychiczny i odporność zespołu.	Prezentuje spójny plan zawierający minimum trzy konkretne działania dla siebie oraz wnioski dla zespołu, odnoszące się do procesów zmian organizacyjnych i środowiskowych, w tym wspierania zielonych miejsc pracy oraz innowacji proekologicznych.	Analiza dowodów i deklaracji
Kształtuje techniki komunikacji interpersonalnej.	Wskazuje kluczowe kryteria prawidłowej komunikacji interpersonalnej i potrafi je zastosować w przykładach sytuacyjnych.	Test teoretyczny
Promuje postawy proekologiczne oraz wyjaśnia znaczenie zielonych kompetencji w kontekście ESG.	Podaje konkretne przykłady działań proekologicznych i uzasadnia powiązania między dobrostanem psychicznym a efektywnością środowiskową.	Wywiad swobodny

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

Szkolenie: " **Odporność psychiczna i dobrostan w pracy w kontekście zielonej transformacji – diagnoza stresu, zapobieganie wypaleniu oraz rozwój strategii adaptacyjnych**" jest ściśle powiązane z Regionalną Strategią Innowacji Województwa Śląskiego 2030 w zakresie Inteligentnej Specjalizacji – Zielona Gospodarka.

W ramach tej specjalizacji uwzględniono m.in.:

- Innowacyjne rozwiązania organizacyjne i społeczne wspierające zieloną transformację (np. zielone miejsca pracy, zrównoważone modele zarządzania).
- Rozwój kapitału ludzkiego zdolnego do adaptacji w warunkach transformacji niskoemisyjnej i zasobooszczędnej.

Skuteczność wdrażania technologii i innowacji środowiskowych zależy nie tylko od zasobów technicznych, ale również od przygotowania kadry do funkcjonowania w nowych warunkach, co jest sednem tego szkolenia.

Szkolenie aktywnie rozwija zielone kompetencje, koncentrując się na następujących, realnych obszarach, wspierających cele RSI:

- Rezyliencja i adaptacja: rozwój odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie ze stresem jako kluczowy element procesu adaptacji pracowników do transformacji w kierunku gospodarki niskoemisyjnej i zasobooszczędnej.
- Wsparcie celów ESG/GOZ: nabycie umiejętności zarządczych i społecznych (m.in. komunikacji proekologicznej, adaptacji do zasad Gospodarki Obiegu Zamkniętego), które są transferowalne do działań na rzecz celów ESG.
- Innowacje społeczne: Przeciwdziałanie wypaleniu i stresowi związanemu z wdrażaniem nowych, innowacyjnych rozwiązań środowiskowych.

Jednocześnie szkolenie odpowiada na cele Programu Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019–2030, który wskazuje, że dla efektywnego wdrażania innowacji środowiskowych i technologicznych niezbędny jest rozwój kapitału ludzkiego, w tym kompetencji społecznych i psychologicznych pozwalających sprostać wyzwaniom transformacji.

Tematyka wpisuje się w definicję zielonych kompetencji FESL.10.17, ponieważ:

Rozwijane kompetencje psychiczne (rezyliencja, radzenie sobie ze stresem, adaptacja) stanowią kompetencje przekrojowe, będące warunkiem bazowym dla aktywnego i efektywnego udziału w transformacji. Bez tej bazy pracownicy nie są zdatni do angażowania się w działania proekologiczne, ani do wdrażania innowacji środowiskowych. Szkolenie, poprzez wzmocnienie dobrostanu, bezpośrednio wspiera filar społeczny (S) w celach ESG, umożliwiając uczestnikom skupienie się na celach Gospodarki Obiegu Zamkniętego (GOZ) i zrównoważonego rozwoju.

Program szkolenia

DZIEŃ 1

Moduł 1: Stres a Zrównoważona Transformacja – Wprowadzenie Merytoryczne

- Rozpoczęcie, zapoznanie uczestników, przedstawienie celów i planu szkolenia.
- Wprowadzenie do zielonej transformacji, celów ESG (Environmental, Social, Governance) i Gospodarki Obiegu Zamkniętego (GOZ). Definicja zielonych kompetencji (ESCO i GreenComp).
- Edukacja konstruktywistyczna i oparta na problemach w kontekście dobrostanu psychicznego pracownika.
- Kontekst zielonej transformacji i jej wpływ na dobrostan psychiczny pracowników
- Analiza stresu w kontekście jego definicji jako reakcji na różnorodne zmiany oraz jego podział na eustres (stres korzystny) i dystres (stres szkodliwy).
- Rozpoznawanie specyficznych dla danej osoby czynników wywołujących napięcie, w tym ich identyfikacja w środowisku pracy oraz w życiu pozazawodowym.
- Akcent zielony: Analiza stresu oraz reakcji psychicznych prowadzona przez uczestników obejmująca perspektywę modyfikacji/ewolucji związanych z transformacją klimatyczno-gospodarczą.

Moduł 2: Rozpoznawanie symptomów (sygnałów) napięcia psychicznego i wypalenia w kontekście dynamicznych i zmiennych warunków pracy/środowiska.

- Identyfikacja symptomów i kolejnych faz rozwoju stresu oraz wypalenia zawodowego, a także analiza związanych z nimi zagrożeń.
- Omówienie mechanizmów regulujących stres, ze szczególnym uwzględnieniem relacji między poziomem pobudzenia, a efektywnością.
- Rola indywidualnych, środowiskowych i społecznych zasobów w budowaniu odporności i ochrony przed negatywnymi skutkami stresu.
- Badanie modelowe (case study): analiza czynników wywołujących stres podczas wprowadzania w życie nowych systemów/procedur.
- Akcent zielony: Praktyczne ćwiczenia z wykorzystaniem konkretnych scenariuszy stresowych, wymagających do adaptacji do zielonej gospodarki i zmian technologicznych.

Moduł 3: Rozpoznanie własnych, specyficznych dla jednostki, schematów (wzorców) odpowiedzi na stres oraz praktyczne metody obniżania napięcia.

- Identyfikacja osobistych wzorców reakcji na stres.
- Personalizacja strategii - interpretacja wyników: opracowanie indywidualnej "Mapy Stresu"
- Narzędzia natychmiastowej redukcji napięcia - warsztat praktyczny: trening krótkoterminowych technik interwencyjnych (*mindfulness*, *stretching*).
- Budowanie długoterminowej odporności - wprowadzenie do rezyliencji - przygotowanie mentalne i merytoryczne do świadomej pracy nad rozwojem własnej odporności psychicznej w obliczu wyzwań.
- Akcent zielony: uczestnicy analizują swoje wzorce reakcji również w kontekście dynamicznych zmian środowiskowych i klimatycznych, które wpływają na rynek pracy.

DZIEŃ 2

Moduł 4: Rezyliencja (Odporność Psychiczna) – Kluczowa Kompetencja Adaptacyjna

- Analiza mechanizmów budowania odporności psychicznej (rezyliencji) jako strategicznej kompetencji niezbędnej do efektywnego funkcjonowania i rozwoju w warunkach dynamicznych zmian.
- Podstawy teoretyczne rezyliencji - definicje i konceptualizacja rezyliencji: wprowadzenie w interdyscyplinarne rozumienie terminu rezyliencji jako dynamicznego procesu adaptacyjnego i zdolności do elastycznego powrotu do równowagi psychicznej po doświadczeniu trudności, kryzysów lub stresu
- Interpretacja kluczowych czynników wpływających na poziom odporności, takich jak samoświadomość, regulacja emocji, optymizm, efektywność własna (*self-efficacy*) oraz umiejętność utrzymywania relacji wsparcia.
- Badanie roli rezyliencji w łagodzeniu technostresu i wspieraniu adaptacji pracowników do ciągłych innowacji, automatyzacji oraz konieczności nabywania nowych kompetencji cyfrowych (*upskilling/reskilling*).
- Odporność w obliczu Zielonej Transformacji: Analiza wyzwań związanych z przejściem na bardziej zrównoważone modele biznesowe (ESG) i wpływ tych zmian (np. na stanowiska pracy, procedury) na stabilność psychiczną zespołów. Identyfikacja strategii rezyliencji w obliczu kryzysów klimatycznych i zmian środowiskowych.
- Diagnostyka Indywidualnego Profilu Rezyliencji (Ćwiczenie Samopoznawcze) - elementy Modelu Odporności i Przystosowania (*Hardiness/Toughness*) i Modelu Kompetencji Społeczno-Emocjonalnych.
- Refleksja i planowanie rozwoju - Rozbudowany Test do Samodiagnozy.- Indywidualna interpretacja wyników kwestionariusza.

- Opracowanie wstępnej strategii rozwoju: pierwsza refleksja nad tym, jakie konkretne interwencje i praktyki mogą zostać włączone do codziennego funkcjonowania w celu systematycznego podnoszenia poziomu odporności psychicznej.
- Akcent zielony: diagnoza rezyliencji odnosi się do umiejętności adaptacji do transformacji klimatyczno-gospodarczej.

Moduł 5: Strategiczne Budowanie Osobistej Odporności Psychicznej i Rozwój Kompetencji Zrównoważonego Rozwoju (Proekologicznych)

- Pogłębiona, praktyczna praca nad wzmocnieniem rezyliencji w oparciu o zdiagnozowane obszary (np. samokontrola, optymizm, elastyczność poznawcza), integrując ten rozwój z kluczowymi kompetencjami przyszłości w zakresie zrównoważonego funkcjonowania.
- Wnioskowanie rozwojowe: przełożenie wyników diagnostycznych na konkretne, mierzalne cele w zakresie wzmocnienia osobistej odporności psychicznej.
- Mechanizmy wzmocnienia fundamentów rezyliencji - 5 kluczowych filarów odporności.
- Implementacja skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem - taksonomia strategii stresowych.
- Zarządzanie Zasobami a Rezyliencja: Wykazanie, jak świadome zarządzanie zasobami (np. energią, materiałami, czasem) i minimalizacja negatywnego wpływu na środowisko wzmacnia poczucie kontroli i rezyliencję organizacyjną.
- Akcent zielony: uczestnicy uczą się dobierać strategie radzenia sobie ze stresem w warunkach zmian i wyzwań zielonej gospodarki.

Moduł 6: Strategiczny plan wdrażania dobrostanu i zrównoważonego miejsca pracy

- Indywidualny plan działania: opracowanie spersonalizowanego zestawu interwencji behawioralnych i poznawczych do zastosowania w sytuacjach wysokiego napięcia.
- Raportowanie i odpowiedzialność środowiskowa: Analiza, jak dobrostan i postawy proekologiczne przekładają się na efektywność i realizację celów ESG organizacji.
- Powiązanie z zielonym rynkiem pracy. Wskazanie, w jaki sposób kompetencje psychiczne i społeczne wspierają rozwój i utrzymanie miejsc pracy w zielonych sektorach.
 - Ćwiczenia: analiza sił i zasobów (*Metoda "3 Kół"*).
 - Synteza kluczowych kompetencji
- Podsumowanie szkolenia.

Moduł 7:

Walidacja Wewnętrzna

Moduł 8:

Walidacja zewnętrzna- Metody walidacji: test teoretyczny.

Szkolenie ma charakter stacjonarny i jest realizowane w relacji grupowej. Cała usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych (1h dydaktyczna = 45 min.).

Czas trwania i struktura: 16 h dydaktycznych (w tym przerwy). Odpowiada to 12 h zegarowym (6 h zegarowych dziennie, w godz. 9:00–15:00). Efektywny czas zajęć dydaktycznych: 10 h 20 min. Zajęcia teoretyczne: ok. 6 h

Zajęcia praktyczne praktyczne (warsztaty, ćwiczenia, podsumowanie i walidacja): ok. 4 h 20 min.

Warunki Organizacyjne i Metodyka: Przerwy w usłudze są wliczone w czas usługi rozwojowej, zgodnie ze szczegółowym harmonogramem. Zajęcia praktyczne odbywają się w grupach roboczych do 12 osób. Prowadzone zajęcia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi

Walidacja i Warunki Zaliczenia:

Walidacja osiągnięcia efektów uczenia się jest realizowana zgodnie z harmonogramem. Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu. Minimalna liczba uczestników to 5 osób.

Po pozytywnym zaliczeniu walidacji uczestnik otrzymuje certyfikat potwierdzający kwalifikację: **Specjalista metod odporności psychicznej.**

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Moduł 1: Stres a Zrównoważona Transformacja – Wprowadzenie Merytoryczne	ANETA ORCZYK	07-02-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 14 przerwa kawowa	ANETA ORCZYK	07-02-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 14 Moduł 2: Rozpoznawanie syptomów (sygnałów) napięcia psychicznego i wypalenia w kontekście dynamicznych i zmiennych warunków pracy/ środowiska.	ANETA ORCZYK	07-02-2026	10:45	12:00	01:15
4 z 14 przerwa kawowa	ANETA ORCZYK	07-02-2026	12:00	12:15	00:15
5 z 14 Moduł 3: Rozpoznanie własnych, specyficznych dla jednostki, schematów (wzorców) odpowiedzi na stres oraz praktyczne metody obniżania napięcia.	ANETA ORCZYK	07-02-2026	12:15	13:00	00:45
6 z 14 przerwa obiadowa	ANETA ORCZYK	07-02-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 14 Moduł 3: Rozpoznanie własnych, specyficznych dla jednostki, schematów (wzorców) odpowiedzi na stres oraz praktyczne metody obniżania napięcia.	ANETA ORCZYK	07-02-2026	13:30	15:00	01:30
8 z 14 Moduł 4: Rezyliencja (Odporność Psychiczna) – Kluczowa Kompetencja Adaptacyjna	ANETA ORCZYK	08-02-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 14 przerwa kawowa	ANETA ORCZYK	08-02-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 14 Moduł 5: Strategiczne Budowanie Osobistej Odporności Psychicznej i Rozwój Kompetencji Zrównoważonego o Rozwoju (Proekologicznych)	ANETA ORCZYK	08-02-2026	10:45	13:00	02:15
11 z 14 przerwa obiadowa	ANETA ORCZYK	08-02-2026	13:00	13:30	00:30
12 z 14 Moduł 6: Strategiczny plan wdrażania dobrostanu i zrównoważonego miejsca pracy	ANETA ORCZYK	08-02-2026	13:30	14:30	01:00
13 z 14 Walidacja wewnętrzna	-	08-02-2026	14:30	14:45	00:15
14 z 14 Walidacja zewnętrzna	-	08-02-2026	14:45	15:00	00:15

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	318,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	318,75 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ANETA ORCZYK

Dr n. o kult. fiz. Aneta Orczyk

Trener posiada ponad 20-letnie, rzetelnie potwierdzone doświadczenie zawodowe jako praktykujący fizjoterapeuta oraz jako doktor nauk o kulturze fizycznej, koncentrując się na kluczowych kompetencjach wspierających adaptację organizacji do współczesnych wyzwań. Jest autorem 30 publikacji naukowych oraz uczestnikiem ponad 40 konferencji naukowych o zasięgu ogólnopolskim i międzynarodowym. Kwalifikacje Trenera potwierdza Dyplom magistra fizjoterapii uzyskany w 2002 roku (prawo wykonywania zawodu fizjoterapeuty o numerze: 15421) oraz Dyplom doktora nauk o kulturze fizycznej uzyskany w 2017 roku. Ukończyła również studia podyplomowe z zakresu Pedagogiki (2004), Doradztwa Zawodowego (2008) oraz Zarządzania Placówkami Ochrony Zdrowia (2011). Swoje wykształcenie uzupełniała na licznych kursach kwalifikacyjnych, sympozjach czy warsztatach metodycznych, posiada m.in. Kurs o specjalności Ekspert Promocji Zdrowia i Edukacji Zdrowotnej; Szkolenie Funkcjonalny Trening Medyczny, Kurs Moderator Design Thinking, Szkolenie Projektowanie Uniwersalne, Szkolenie w zakresie wszechstronnego rozwijania osobowości młodzieży poprzez wykorzystanie metod aktywizujących; Kurs odnowy biologicznej; 2024 Kurs o specjalności Coaching Dietetyczny; 2024 Szkolenie w zakresie Aktywnych metod pracy z grupą;

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają materiały dydaktyczne w postaci prezentacji PowerPoint wysłanej na adres mailowy, notes, długopis, ankiety i testy.

Materiały zgodne ze standardem WCAG 2.1

Warunki uczestnictwa

Osoby pełnoletnie zamieszkałe i pracujące na terenie całej Polski.

Informacje dodatkowe

Zwolnienie 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 (tekst jednolity Dz.U z 2020 r., poz. 1983)

Organizator szkolenia zapewnia dostępność ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.

W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień prosimy o kontakt przed zapisem na usługę pod nr telefon 516985722 bądź na adres mailowy biuro@apluss2.pl

Adres

ul. Zwycięstwa 73a
42-458 Ciągowice
woj. śląskie

Zajazd Cisza

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Andrzej Zawadzki

E-mail biuro@apluss2.pl

Telefon (+48) 516 985 722