



Kimi centrum
szkoleniowe
ŁUKASZ SUDOŁ

★★★★★ 4,9 / 5
152 oceny

Psychiczna odporność, motywacja i efektywne zarządzanie sobą w czasie – trening kompetencji osobistych i zespołowych

Numer usługi 2025/12/10/177796/3204316

📍 Wisła / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 07.03.2026 do 08.03.2026

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

325,00 PLN brutto/h

325,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do szerokiego grona odbiorców – zarówno osób zarządzających zespołami, jak i pracowników różnych branż, którzy chcą skuteczniej radzić sobie z presją, stresem i natłokiem obowiązków. To propozycja dla tych, którzy chcą rozwinąć kompetencje w obszarze odporności psychicznej, motywacji oraz efektywnego zarządzania sobą w czasie. Z oferty skorzystają także osoby wspierające innych w rozwoju – trenerzy, coachowie, pracownicy HR – a także wszyscy, którzy są otwarci na rozwój osobisty i chcą działać w zgodzie ze swoimi wartościami. Szkolenie stanowi również dobrą bazę do zdobycia kwalifikacji „Animator budowania odporności psychicznej”.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

30

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

Celem szkolenia jest rozwój umiejętności zarządzania sobą w czasie, wzmacniania odporności psychicznej oraz budowania motywacji wewnętrznej, co pozwoli uczestnikom skuteczniej radzić sobie z wyzwaniami zawodowymi i osobistymi, działać z większą świadomością, elastycznością i poczuciem sprawczości.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje objawy stresu i analizuje ich wpływ na codzienne funkcjonowanie.	– przyporządkowuje objawy do kategorii: fizycznych, emocjonalnych, poznawczych, – omawia, jak objawy stresu wpływają na zachowania zawodowe i relacje.	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia podstawowe pojęcia związane z odpornością psychiczną i motywacją.	– omawia kluczowe mechanizmy budowania odporności psychicznej, – wskazuje zależność między odpornością psychiczną, motywacją a skutecznością działania.	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje skutki długotrwałego stresu i przeciążenia psychicznego	– charakteryzuje wpływ chronicznego stresu na zdrowie psychiczne i fizyczne, – wskazuje skutki braku równowagi między pracą a odpoczynkiem.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki zarządzania sobą w czasie i planowania zadań.	– zna zasady tworzenia planu działania w oparciu o priorytety i zasoby, – rozróżnia działania pilne i ważne,	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje podstawowe strategie radzenia sobie ze stresem	- rozpoznaje opis danej strategii i przypisuje ją do właściwej kategorii	Test teoretyczny

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

Pytanie 5. Czy dokument jest certyfikatem, dla którego wypracowano system walidacji i certyfikowania efektów uczenia się na poziomie międzynarodowym?

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

Usługa rozwojowa trwa łącznie 16 godzin lekcyjnych (45 min), czyli 12 godzin zegarowych + 2x przerwa 15 minutowa oraz 2 przerwa po 30 minut

Przerwa nie wliczona w czas usługi rozwojowej.

Zaplanowana tylko jednego dnia, ze względu na długość trwania szkolenia, natomiast pozostałe dni ze względu na krótki czas trwania szkolenia nie posiadają zaplanowanej przerwy.

Rozpoczęcie szkolenia (spotkanie na żywo) Powitanie uczestników, przedstawienie trenera, omówienie celów szkolenia, zasad pracy oraz metod aktywizujących. Pretest (ćwiczenie wprowadzające) Autodiagnoza stylu reagowania na stres i napięcie emocjonalne. Wprowadzenie do tematu odporności psychicznej.

Moduł 1: Czym jest odporność psychiczna i dlaczego jej potrzebujemy Omówienie pojęcia odporności psychicznej w kontekście zawodowym i osobistym. Rozpoznawanie indywidualnych zasobów psychicznych. Związek między stresem, motywacją a efektywnością działania.

Moduł 2: Zarządzanie stresem – świadomość, reakcja, profilaktyka Rozpoznawanie objawów stresu (fizycznych, emocjonalnych, poznawczych). Identyfikacja osobistych stresorów i ich wpływu na funkcjonowanie. Techniki zarządzania stresem w ujęciu racjonalnym i psychologicznym.

Moduł 3: Samoregulacja emocjonalna – praktyka codzienna Narzędzia regulujące napięcie: techniki oddechowe, relaksacyjne, rytuały regeneracji. Ćwiczenia w zakresie zarządzania energią, równowagi emocjonalnej i uważności. Praca z przekonaniami i interpretacją sytuacji stresowych. Refleksja uczestników, zapisy w dzienniku odporności psychicznej, pytania i odpowiedzi.

Moduł 4: Motywacja wewnętrzna – jak ją wzmacniać i pielęgnować? Wprowadzenie do modeli motywacji wewnętrznej i zewnętrznej. Rola wartości, celów i sensu w codziennym działaniu. Autodiagnoza źródeł utraty motywacji i strategię wzmacniające zaangażowanie.

Moduł 5: Zarządzanie sobą w czasie – priorytety, energia, nawyki Planowanie działań w oparciu o matrycę ważne/pilne i rytmy energetyczne. Minimalizacja rozpraszaczy i przeciążenia zadaniowego. Tworzenie planu dnia i tygodnia zgodnego z osobistą efektywnością.

Moduł 6: Komunikacja wspierająca odporność i relacje Rozpoznawanie stylów komunikacyjnych (pasywny, agresywny, asertywny). Wprowadzenie do komunikacji wspierającej (komunikat JA, uważność, empatia). Symulacje rozmów w trudnych sytuacjach zawodowych.

Moduł 7: Zielone kompetencje – praca w rytmie zrównoważonego rozwoju Świadome zarządzanie energią osobistą i środowiskową. Minimalizacja „mentalnego śladu środowiskowego” (przeciwdziałanie przeładowaniu, praca głęboka). Zrównoważony styl życia i pracy w kontekście RSI 2030.

Moduł 8: Tworzenie indywidualnego planu rozwoju odporności i motywacji Projektowanie planu mikro-zmian, wzmocnień i praktyk wspierających efektywność oraz dobrostan.

Praca własna uczestnika z arkuszem refleksji i wskazaniem działań do wdrożenia. Podsumowanie szkolenia (spotkanie na żywo) Omówienie kluczowych wniosków, odpowiedzi na pytania, refleksja nad wdrożeniem.

Walidacja efektów uczenia się, egzamin. Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji zawodowej: Animator budowania odporności psychicznej Powiązanie usługi z RSI Województwa Śląskiego 2030 – Inteligentne Śląskie oraz zielonymi kompetencjami Szkolenie odpowiada celom Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 – Inteligentne Śląskie, wspierając rozwój kompetencji kluczowych dla nowoczesnych, odpornych i innowacyjnych organizacji. Rozwijanie odporności psychicznej, wewnętrznej motywacji i umiejętności zarządzania sobą w czasie pozwala uczestnikom lepiej adaptować się do zmian, podejmować skuteczne decyzje oraz wdrażać nowe rozwiązania w środowisku zawodowym i społecznym. Usługa wpisuje się w potrzeby kapitału ludzkiego branż objętych inteligentnymi specjalizacjami regionu (w tym Zielona Gospodarka, ICT, przemysł czasu wolnego, technologie dla zdrowia), rozwijając kompetencje psychospołeczne i organizacyjne, które są niezbędne do wdrażania innowacji, zarządzania projektami, wzmacniania dobrostanu i skuteczności zespołów. Program uwzględnia również rozwój zielonych kompetencji, zgodnych z założeniami Unii Europejskiej i wykazem KE. Uczestnicy uczą się, jak działać w sposób zrównoważony – zarówno w kontekście indywidualnym, jak i zespołowym – zarządzając energią, unikając mentalnego przeładowania, planując pracę w sposób bardziej świadomy i ekologiczny. Szkolenie promuje postawy wspierające dobrostan psychiczny oraz racjonalne wykorzystywanie zasobów – takich jak czas, energia, uwaga – co przekłada się na większą efektywność i mniejszy „mentalny ślad środowiskowy”.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Pretest	Klaudia Matuszyńska	07-03-2026	09:30	10:00	00:30
2 z 16 Moduł 1	Klaudia Matuszyńska	07-03-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 16 Moduł 2	Klaudia Matuszyńska	07-03-2026	10:00	11:00	01:00
4 z 16 Przerwa	Klaudia Matuszyńska	07-03-2026	11:00	11:15	00:15
5 z 16 Moduł 2 - cd	Klaudia Matuszyńska	07-03-2026	11:15	12:15	01:00
6 z 16 Moduł 3	Klaudia Matuszyńska	07-03-2026	12:15	14:00	01:45
7 z 16 Przerwa	Klaudia Matuszyńska	07-03-2026	14:00	14:30	00:30
8 z 16 Moduł 4	Klaudia Matuszyńska	07-03-2026	14:30	15:30	01:00
9 z 16 Moduł 5	Klaudia Matuszyńska	07-03-2026	15:15	16:15	01:00
10 z 16 Moduł 5 - c.d.	Klaudia Matuszyńska	08-03-2026	09:30	10:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 16 Moduł 6	Klaudia Matuszyńska	08-03-2026	10:30	11:30	01:00
12 z 16 Przerwa	Klaudia Matuszyńska	08-03-2026	11:15	11:30	00:15
13 z 16 Moduł 7	Klaudia Matuszyńska	08-03-2026	11:30	12:30	01:00
14 z 16 Moduł 8	Klaudia Matuszyńska	08-03-2026	12:30	13:30	01:00
15 z 16 Przerwa	Klaudia Matuszyńska	08-03-2026	13:30	14:00	00:30
16 z 16 Egzamin końcowy - walidacja	Klaudia Matuszyńska	08-03-2026	14:00	14:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	325,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	325,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Klaudia Matuszyńska

Trenerka, psycholożka, dyplomowana Coach, ponad 400 godzin szkoleń i ponad 60 godzin doradztwa w tematyce rozwoju osobistego, kompetencji miękkich, w ostatnich dwóch latach oraz marketingu sieciowego i tematów podobnych. Wykształcenie: 2023 ukończenie Wyższej Szkoły Humanitas na Kierunku Psychologia

2021 - ukończenie studiów magisterskich na kierunku Doradztwo filozoficzne i Coaching w specjalności Biznes Coaching.

2016 - 2019 – Ukończenie Studiów I stopnia na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach na kierunku Doradztwo Filozoficzne I Coaching. Na studiach przez 4 lata z rzędu miała przyznane stypendium rektora dla najlepszych studentów.

Doświadczenie szkoleniowe: ponad 600h praktyk w zakresie szkoleń i sesji coachingowych realizowanych z klientami biznesowymi. Szkolenia prowadzone m.in. Manufaktura Kariery, Szkolenia z zarządzania sobą w czasie, komunikacji, kreatywności, automotywacji, budowania relacji. Coach organizacyjny i detektor departamentu HR.

Terapeutka Racjonalnej Terapii Zachowania.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Opracowania własne trenera - prezentacja, skrypt szkoleniowy (materiały w formie elektronicznej). Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia oraz certyfikat potwierdzający udział i ukończenie szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez Operatora, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie. Uczestnik musi być obecny na co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej, na co potwierdzeniem będzie wygenerowany raport ze szkolenia oraz zaliczyć zajęcia, np. w formie testu wiedzy, testu kompetencyjnego, zadań praktycznych do wykonania lub innych form zaliczenia zajęć.

Informacje dodatkowe

Walidacja, egzamin - wliczone w cenę usługi. Usługa kończy się egzaminem zewnętrznym oraz wydaniem stosownego certyfikatu i zaświadczenia o ukończeniu szkolenia. Szkolenie jest prowadzone z wykorzystaniem metod aktywizujących rozumianych jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie nabywanych umiejętności. Metodologia pracy oparta jest o cykl uczenia się ludzi dorosłych, dzięki czemu teoria połączona jest z refleksją, doświadczeniem oraz dyskusją grupy, mającą na celu podsumowanie danego tematu. Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia. Dane dostępne do usługi zostaną przekazane Operatorowi nie później niż dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia. Usługa szkoleniowa zwolniona z podatku VAT na podstawie §3 ustęp 1. pkt.14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013/ Dz. U. 2020.0.1983

Adres

ul. Jawornik 52a

43-460 Wiśła

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sara Sudoł

E-mail kimicentrumszkoleniowe@wp.pl

Telefon (+48) 515 002 128