

**Budowanie odporności psychicznej**

Numer usługi 2025/12/18/8320/3220579

1 217,70 PLN brutto

990,00 PLN netto

173,96 PLN brutto/h

141,43 PLN netto/h

OPEN-
KONSULTACJE I
SZKOLENIA
SPÓŁKA CYWILNA
EWA ORLIK -
MARCINIAK, ANNA
KRAWULSKA -
BIEGAŃSKA.

★★★★☆ 4,3 / 5

713 ocen

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 16.03.2026 do 16.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest przeznaczone dla osób, które chcą skuteczniej radzić sobie ze stresem, wzmacniać odporność psychiczną i rozwijać umiejętność działania pod presją. Sprawdzi się dla wszystkich, którzy pracują w dynamicznym środowisku i poszukują praktycznych narzędzi do budowania koncentracji, wytrwałości i pozytywnego nastawienia.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

15-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

7

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie jest praktycznym warsztatem rozwijającym umiejętność radzenia sobie z presją, stresem i trudnymi sytuacjami. Uczestnicy poznają model 4C odporności psychicznej oraz czynniki rezyliencji, a także nauczą się technik wzmacniania koncentracji, pozytywnego myślenia i wytrwałości. Dzięki ćwiczeniom praktycznym i autorefleksji każdy opracuje swój osobisty plan wzmacniania odporności psychicznej, który będzie mógł wykorzystać zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie i wyjaśnia istotę odporności psychicznej oraz jej znaczenie w funkcjonowaniu zawodowym i osobistym	definiuje odporność psychiczną i rezyliencję	Test teoretyczny
	wyjaśnia znaczenie odporności psychicznej w pracy i życiu prywatnym	Test teoretyczny
	wskazuje korzyści wynikające z jej rozwijania	Test teoretyczny
Diagnostuje własny poziom odporności psychicznej i sposoby reagowania na trudności	dokonuje autoanalizy własnego funkcjonowania w oparciu o model 4C i czynniki rezyliencji	Test teoretyczny
	rozpoznaje własne schematy reagowania na stres i wyzwania	Test teoretyczny
Stosuje techniki wzmacniania odporności psychicznej, koncentracji i radzenia sobie ze stresem	stosuje wybrane techniki koncentracji i uważności	Test teoretyczny
	dobiera adekwatne strategie radzenia sobie ze stresem do sytuacji.	Test teoretyczny
Tworzy i wdraża indywidualny plan budowania odporności psychicznej	identyfikuje własne zasoby i obszary do rozwoju w zakresie odporności psychicznej	Test teoretyczny
	formułuje konkretne działania do wdrożenia po szkoleniu	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

Czas trwania szkolenia to 1 dzień szkoleniowy w godz. 9:00 - 16:00 - 7 h zegarowych. W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy, o łącznym czasie trwania 1h. Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.

Szkolenie odbywa się w grupach od 3 do 5 osób w sali szkoleniowej wyposażonej w stanowisko dla każdego z uczestników, projektor, flipcharty, markery.

PROGRAM SZKOLENIA:

MODUŁ I

Czym jest odporność psychiczna

- definicja odporności psychicznej,
- znaczenie odporności psychicznej w pracy i życiu osobistym,
- korzyści wynikające z wysokiego poziomu odporności psychicznej.

MODUŁ II

Model 4C – fundament odporności psychicznej

- wyzwanie (Challenge) – zamiana problemów w szansę rozwojowe,
- pewność siebie (Confidence) – rola samooceny i wiary we własne możliwości,
- zaangażowanie (Commitment) – wytrwałość w realizacji celów,
- kontrola (Control) – poczucie wpływu na własne decyzje i działania,
- autoanaliza w modelu 4C (mini-kwestionariusz i omówienie wyników).

MODUŁ III

Rezyliencja – zdolność radzenia sobie z trudnościami

- istota rezyliencji i jej znaczenie w sytuacjach wymagających,
- siedem czynników rezyliencji: regulacja emocji, kontrola impulsów, analiza przyczyn, poczucie skuteczności, realistyczny optymizm, empatia, otwartość,
- ćwiczenie: analiza studium przypadku – reakcje na trudności.

MODUŁ IV

Trening koncentracji i radzenia sobie ze stresem

- przyczyny i skutki spadku koncentracji uwagi,
- dziewięć sposobów wzmacniania koncentracji,
- dyskusja na temat nawyków wspierających i osłabiających koncentrację,
- ćwiczenie praktyczne: „2 minuty skupienia” – trening uważności.

MODUŁ V

Siła pozytywnego myślenia

- techniki pozytywnego myślenia:
 - nauka pozytywnego myślenia,
 - blokowanie negatywnych myśli,
 - przeramowanie – zamiana negatywnych interpretacji na pozytywne,

- afirmacje – zasady formułowania i stosowania,
- ćwiczenia: „Drabina postaw”, tworzenie własnych afirmacji i pozytywnych kotwic.

MODUŁ VI

Autorskie sposoby budowania odporności psychicznej

- burza mózgów – indywidualne strategie uczestników,
- tworzenie osobistego planu budowania odporności psychicznej.

MODUŁ VII

Narzędzia wsparcia w radzeniu sobie ze stresem

- kwestionariusz CISS – autoocena stylów radzenia sobie ze stresem,
- przegląd narzędzi i źródeł wsparcia – „Kryzysownik”.

MODUŁ VIII

Podsumowanie i plan wdrożenia

- kluczowe wnioski ze szkolenia,
- sesja pytań i odpowiedzi (Q&A),
- indywidualne zobowiązania wdrożeniowe uczestników.

WALIDACJA w formie testu teoretycznego

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Moduł I, II, III	Ewa Orlik-Marciniak	16-03-2026	09:00	10:45	01:45
2 z 7 Przerwa	Ewa Orlik-Marciniak	16-03-2026	10:45	11:00	00:15
3 z 7 Moduł III, IV, V	Ewa Orlik-Marciniak	16-03-2026	11:00	13:00	02:00
4 z 7 Lunch	Ewa Orlik-Marciniak	16-03-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 7 Moduł VI, VII, VIII	Ewa Orlik-Marciniak	16-03-2026	13:30	15:30	02:00
6 z 7 Przerwa	Ewa Orlik-Marciniak	16-03-2026	15:30	15:45	00:15
7 z 7 Walidacja	-	16-03-2026	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 217,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	173,96 PLN
Koszt osobogodziny netto	141,43 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ewa Orlik-Marciniak

psycholog, trener, doradca biznesowy, coach, autorka projektów rozwojowych

Założycielka i współwłaścicielka firmy Open Konsultacje i Szkolenia. Trener z kilkunastoletnim doświadczeniem w zawodzie. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła około 75 dni szkoleniowych z tematyki odporności psychicznej. Z wykształcenia psycholog, psychoterapeuta, doradca zawodowy. Ekspert w dziedzinie zarządzania kapitałem ludzkim. Od kilkunastu lat zajmuje się przygotowywaniem strategii rozwojowych dla firm i organizacji oraz ich wdrażaniem.

Jako doradca i trener współpracuje z firmami przy realizacji projektów dotyczących m.in. rozwoju umiejętności menedżerskich, komunikacji wewnętrznej, budowania modeli kompetencyjnych, wdrażania systemów motywacyjnych oraz budowaniu standardów obsługi klienta. Tworzy i realizuje takie projekty jak: Akademia Menedżera, Train the Trainers, High Potential. Ma doświadczenie w zakresie diagnozy Assessment & Development Center. Prowadzi coachingi indywidualne dla menedżerów różnego szczebla.

W pracy trenerskiej specjalizuje się w realizacji szkoleń z zakresu rozwijania kompetencji menedżerskich, wystąpień publicznych, komunikacji i współpracy, organizacji czasu pracy, radzeniu sobie ze stresem oraz mentoringu i umiejętności trenerskich.

Jako praktyk współpracuje ze środowiskiem akademickim. Prowadzi zajęcia z przedmiotów psychologicznych w ramach podyplomowych studiów MBA na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- **materiały szkoleniowe** w segregatorach będące uzupełnieniem treści prezentowanych w trakcie warsztatu,
- **fotoprotokół** - prezentacja zawierająca zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas szkolenia, zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania oraz podsumowania zadań praktycznych realizowanych podczas zajęć.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem niezbędnym do spełnienia przez uczestników, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu jest aktywność oraz obecność na szkoleniu.

Informacje dodatkowe

Organizator może odwołać szkolenie, jeżeli nie zbierze się minimalna grupa 3 osób.

PROSIMY O KONTAKT PRZED ZŁOŻENIEM WNIOSKU O DOFINANSOWANIE, W CELU SPRAWDZENIA DOSTĘPNOŚCI TERMINU.

Realizujemy działania rozwojowe również w **formie dedykowanej**, wówczas program i warunki organizacyjne (termin, miejsce) ustalamy wspólne z Klientem. Pracujemy **stacjonarnie i zdalnie**. Zapraszamy do kontaktu, w celu ustalenia formy szkolenia i sposobu pracy: tel. 881 036 989.

Tematyka:

Coaching menedżerski, Zarządzanie zespołem, Zarządzanie zmianą, Rozwiązywanie konfliktów, Motywowanie, Prowadzenie trudnych rozmów z pracownikami, Feedback, Organizacja czasu pracy, Komunikacja, Asertywność, Sprzedaż, Obsługa Klienta, Negocjacje, Radzenie sobie ze stresem, Odporność psychiczna, Employer Branding, Rekrutacja, Wypalenie zawodowe, Wystąpienia publiczne i autoprezentacja, Train the trainers, Mentoring, Współpraca, Mediacje w konflikcie.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój.

Adres

ul. Serbska 6a/1
61-696 Poznań
woj. wielkopolskie

Siedziba firmy OPEN Konsultacje i Szkolenia s.c.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Julita Gotkowicz-Żok

E-mail julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl

Telefon (+48) 881 036 989