



## Rezyliencja: Dobrostan i odporność psychiczna w praktyce

Numer usługi 2025/12/19/5061/3222673

1 881,90 PLN brutto

1 530,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

AVENHANSEN Sp. z o.o.

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★☆ 4,4 / 5

🕒 17 h

1 398 ocen

📅 19.10.2026 do 20.10.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

- Pracowników korporacji i liderów zespołów
- Freelancerów i właścicieli firm
- HR-owców i menedżerów, którzy wspierają innych
- Każdego, kto czuje, że „musi działać”, nawet gdy ma dość

Nie trzeba mieć wypalenia, by chcieć zadbać o siebie. Czasem wystarczy nie chcieć się tam znaleźć.

### Minimalna liczba uczestników

5

### Maksymalna liczba uczestników

12

### Data zakończenia rekrutacji

15-10-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

17

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie do radzenia sobie ze stresem i emocjami w pracy i poza nią oraz poznanie sposobów na budowanie odporności emocjonalnej i relacyjnej.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje czym jest dobrostan	Wymienia przyczyn powstania stresu	Test teoretyczny
	Charakteryzuje czy jest pięć filarów PERMA	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje swoje osobiste „stresory”	Identyfikuje swoje osobiste stresory w otoczeniu	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje i stosuje proste technik służących regeneracji, relaksacji i motywacji do działania	Charakteryzuje jak styl myślenia wpływa na regenerację i motywację do działania	Test teoretyczny
	Opisuje czym jest praca z intencją - „Chcę ...”	Test teoretyczny
	Definiuje czym jest ruminacja	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje techniki radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami w codziennej pracy pozwalające na budowanie długotrwałej i pozytywnej relacje z innymi osobami	Wymienia poznane techniki pozwalające mu na panowanie nad stresem oraz emocjami w kontaktach z innymi osobami	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

W świecie pełnym zmian, niepewności i presji nie wygrywają najsilniejsi. Wygrywają ci, którzy potrafią się odbić, dostosować i zachować siebie – nawet w chaosie.

To szkolenie to konkretna, praktyczna przestrzeń na to, by:

- zdiagnozować swój poziom dobrostanu i odporności psychicznej,
- poznać sprawdzone narzędzia radzenia sobie ze stresem i kryzysem,
- wzmocnić elastyczność mentalną i poczucie wpływu,

i... znaleźć własny sposób na sens i energię w pracy i poza nią.

To szkolenie to **wciągające, interaktywne doświadczenie**. Pracujemy w małych grupach, parach i indywidualnie.

Weźmiesz udział w:

- praktycznych ćwiczeniach psychologicznych i coachingowych,
- tworzeniu krok po kroku swoją mapę rezyliencji,
- pracy z kartami wartości, testami samoświadomości, analizą przypadków,
- mini zadaniach do refleksji i wymiany doświadczeń z innymi uczestnikami.

Każdy wyjdzie z osobistym planem działania, gotowym do wdrożenia od razu po szkoleniu.

## **PROGRAM SZKOLENIA:**

### **JA i mój dobrostan psychiczny.**

#### **MODUŁ I. DOBROSTAN W BIZNESIE – PO CO MI TO?**

1. Dobrostan a efektywność, zaangażowanie i wypalenie (na danych, nie na emocjach).
2. Pięć filarów PERMA (Seligman) i ich zastosowanie w życiu zawodowym.

#### **MODUŁ II. AUTOREFLEKSJA I SAMOŚWIADOMOŚĆ**

1. Diagnoza osobista: gdzie jestem na skali dobrostanu (narzędzia: testy, mapy, mini-coaching).
2. Moje wartości vs. moje realia – konflikt czy harmonia?

#### **MODUŁ III. DOBROSTAN A CODZIENNE WYBORY**

1. Mikronawyki – jak drobne decyzje wpływają na samopoczucie i energię.
2. Praca z intencją: po co robię to, co robię – i co z tego mam?

#### **MODUŁ IV. WORK-LIFE INTEGRATION ZAMIAST WORK-LIFE BALANCE**

1. Jak zarządzać energią (a nie tylko czasem) w realiach ciągłej dostępności.
2. Od multitaskingu do świadomej obecności: jak nie zwariować w cyfrowym świecie.

#### **MODUŁ V. EMOCJE W PRACY – UŻYTECZNE, A NIE PRZESZKADZAJĄCE**

1. Jak rozpoznawać i nazywać emocje, zanim wybuchną lub znikną.
2. Zarządzanie emocjami w komunikacji: jak nie dać się sprowokować i stawiać granice z klasą.

### **Rezyliencja i odporność psychiczna w praktyce**

#### **MODUŁ I. CZYM NAPRAWDĘ JEST REZYLIENCJA?**

1. Różnice między rezyliencją a „byciem twardym” – elastyczność zamiast sztywności.
2. Model 4C (kontrola, zaangażowanie, wyzwania, pewność siebie) – diagnoza i zastosowanie.

#### **MODUŁ II. REAGOWANIE NA KRYZYS – NARZĘDZIA**

1. Praca z wyzwaniami: jak utrzymać jasność myślenia pod presją.

2. Szybkie techniki „resetu” w stresie: stoicki dystans, zmiana narracji, mini-rytuały.

### MODUŁ III. ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA A PRZEKONANIA

1. Jak rozpoznawać „myśli sabotażystów” i „wewnętrzny krytyk” i przekształcać je na wspierające.
2. Tworzenie własnego zestawu „antykryzysowych myśli” – osobisty „mentoring wewnętrzny”.

### MODUŁ IV. ODPORNOŚĆ RELACYJNA – SIŁA KONTAKTU Z INNYMI

1. Jak budować sieć ludzi, którzy wzmacniają, a nie wysysają energię.
2. Komunikacja w sytuacjach trudnych: jak mówić o granicach i oczekiwaniach.

### MODUŁ V. PLAN OSOBISTY: MOJA MAPA REZYLIENCJI

1. Jakie strategie już działają? Co chcę wzmacniać? (praca z kartami/ćwiczeniem)
2. Mój plan działania.

**MODUŁ VI. WALIDACJA** - test teoretyczny zostanie rozdany przez Trenera uczestnikom i zebrany po jego wypełnieniu , a sprawdzony przez Walidatora

### METODY SZKOLENIOWE:

Zajęcia prowadzone są metodą warsztatową opartą na aktywacji uczestników szkolenia poprzez wykład z prezentacją multimedialną (20%), jak również (80%):

- pracę w zespołach
- ćwiczenia praktyczne - oparte na rzeczywistych przykładach
- dyskusje na forum grupy,
- case study
- test

Proporcja zajęć praktycznych do teoretycznych to 80/20

Usługa jest prowadzona w trybie godzin dydaktycznych (45min). Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

**Więcej informacji na temat szkolenia znajduje się pod poniższym linkiem:**

<https://szkolenia.avenhansen.pl/szkolenia-otwarte/rezyliencja-dobrostan-i-odpornosc-psychiczna-w-praktyce-2026-10-19-krakow.html>

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 3</b> Rezyliencja: Dobrostan i odporność psychiczna w praktyce	Aleksandra Chrapko	19-10-2026	09:00	15:45	06:45
<b>2 z 3</b> Rezyliencja: Dobrostan i odporność psychiczna w praktyce	Aleksandra Chrapko	20-10-2026	10:00	17:00	07:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-weight: bold;">3 z 3</div> WALIDACJA - test teoretyczny zostanie rozdany przez Trenera uczestnikom i zebrany po jego wypełnieniu , a sprawdzony przez Walidatora	-	20-10-2026	15:45	16:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 881,90 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 530,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Aleksandra Chrapko

Akredytowany Coach ICF (ACC) oraz Analityk Transakcyjny (TA101), realizujący indywidualne i zespołowe sesje coachingowe. Od ponad 15 lat pracuje z biznesem, wspierając zespoły i ich pracowników, wykorzystując w pracy coachingowej podejście ACT (Acceptance and Commitment Training).

Posiada dwudziestoletnie doświadczenie w realizacji projektów szkoleniowych, coachingowych i doradczych dla firm produkcyjnych i usługowych, instytucji okołobiznesowych, a także urzędów. Jest współtwórczyną platformy rozwojowej dla liderów „Agile Leadership Tribe” oraz wykładam na kierunku Agile Leadership na Uniwersytecie SWPS.

Obszary specjalizacji:

- 1) Interwencje w zespołach: eliminowanie dysfunkcji pracy zespołowej, rozwiązywanie konfliktów, budowanie i rozwijanie zespołów, facylitacja.
- 2) Rozwijania umiejętności społecznych: efektywne radzenie sobie ze stresem i emocjami, komunikacja, sztuka prezentacji, zarządzanie sobą w czasie, asertywność, rozwój zawodowy i

osobisty.

3) Team Coaching: budowanie i rozwijanie zespołów, zwiększenie zrozumienia w zakresie wspólnych wartości, zwiększenie poziomu samoorganizacji zespołu, poprawa komunikacji i poziomu kohezji zespołu, budowanie świadomości ról zespołowych w projekcie, zwiększenie motywacji i determinacji zespołów w zakresie realizacji wspólnych celów. Wsparcie w osiąganiu celów zespołu, usprawnienie współpracy zespołów, zrozumienie wzajemnych zachowań (analiza stylów myślenia i działania w zespole)

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Autorskie materiały szkoleniowe (skrypt, ćwiczenia) oraz certyfikat ukończenia szkolenia (przy frekwencji min 80%).

### Warunki uczestnictwa

Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie „Baza Usług Rozwojowych” .

Wypełnienie formularza zgłoszeniowego w BUR jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu szkoleń otwartych AVENHANSEN, który jest dostępny pod linkiem:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/regulamin-szkolen-otwartych.html>

Bezkosztowa anulacja możliwa do 8 dni przed planowanym terminem szkolenia

## Informacje dodatkowe

### W ramach szkolenia otwartego gwarantujemy Państwu:

- Miłą i fachową obsługę
- Profesjonalizm trenera
- Ciekawe materiały szkoleniowe
- Dyplomy ukończenia szkolenia
- Wsparcie poszkoleniowe Trenera (do miesiąca po zakończonym szkoleniu)
- Możliwość uzyskania pomocy od Trenerów poprzez profesjonalne forum szkoleniowe, stworzone specjalnie na tego rodzaju potrzeby.

Zobacz forum: [www.forum-szkolenia.pl](http://www.forum-szkolenia.pl)

1 godz. szkoleniowa (dydaktyczna) = 45 min.

Szkolenie mające charakter usługi kształcenia zawodowego sfinansowane w przynajmniej w 70% ze środków publicznych zostanie zwolnione z podatku VAT (stawka VAT zwolniony) zgodnie z treścią rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień z dnia 20 grudnia 2013 r. (Dz.U. z 2013 r. poz. 1722) par. 3 ust. 1 pkt 14 tego rozporządzenia.

## Adres

ul. Straszewskiego 17

31-101 Kraków

woj. małopolskie

Hotel Radisson Blu

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Katarzyna Szypowska**

**E-mail** [kszypowska@avenhansen.pl](mailto:kszypowska@avenhansen.pl)

**Telefon** (+48) 515 212 452