



DEJKO JOANNA  
STUDIUM  
DOSKONALENIA  
ZDOLNOŚCI  
POZNAWCZYCH

Brak ocen dla tego dostawcy

## Trening odporności psychicznej

Numer usługi 2025/12/29/124551/3230775

📄 Usługa szkoleniowa

📄 mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

👥 Zajęcia grupowe

🕒 12:00 h

📅 05.09.2026 do 06.09.2026

350,00 PLN brutto

350,00 PLN netto

29,17 PLN brutto/h

29,17 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Edukacja
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest do osób pracujących zawodowo, które funkcjonują w warunkach podwyższonego stresu, presji czasu oraz odpowiedzialności i chcą wzmocnić swoją odporność psychiczną. W szczególności dedykowane jest kadrze kierowniczej i menedżerskiej, liderom zespołów, pracownikom administracji publicznej i sektora prywatnego, nauczycielom, pedagogom, pracownikom socjalnym, pracownikom ochrony zdrowia oraz osobom wykonującym zawody pomocowe i usługowe. Szkolenie adresowane jest do osób, które chcą rozwijać umiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, wzmocnić poczucie własnej skuteczności oraz utrzymywać równowagę psychiczną w pracy i życiu zawodowym.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	8
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
<b>Liczba godzin usługi</b>	12
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

zwiększenie odporności psychicznej, radzenie sobie ze stresem

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi stosować strategie odporności psychicznej, radzić sobie w trudnych sytuacjach i minimalizować skutki stresu	Poprawne stosowanie strategii odporności psychicznej w ćwiczeniach praktycznych	Test teoretyczny

### Cel biznesowy

poprawa efektywności pracy, zmniejszenie absencji

### Efekt usługi

umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach, zastosowanie strategii odporności psychicznej

### Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

symulacje, praktyczne ćwiczenia, refleksja grupowa

## 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

- techniki radzenia sobie ze stresem,
- mindfulness,
- strategie odporności,
- ćwiczenia praktyczne

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> Wprowadzenie do odporności psychicznej	Joanna Dejko	05-09-2026	08:00	10:00	02:00
<b>2 z 7</b> Stres i jego wpływ na funkcjonowanie psychiczne	Joanna Dejko	05-09-2026	10:00	12:00	02:00
<b>3 z 7</b> Regulacja emocji i napięcia psychicznego	Joanna Dejko	05-09-2026	12:00	14:00	02:00
<b>4 z 7</b> Myślenie wspierające odporność psychiczną	Joanna Dejko	06-09-2026	08:00	10:00	02:00
<b>5 z 7</b> Poczucie kontroli i sprawczości w sytuacjach trudnych	Joanna Dejko	06-09-2026	10:00	12:00	02:00
<b>6 z 7</b> Odporność psychiczna w relacjach zawodowych	Joanna Dejko	06-09-2026	12:00	13:00	01:00
<b>7 z 7</b> Utrwalanie umiejętności i podsumowanie szkolenia	Joanna Dejko	06-09-2026	13:00	14:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	350,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	350,00 PLN
--	------------

---

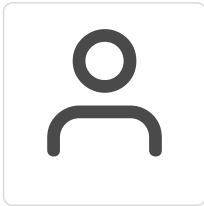
Koszt osobogodziny brutto	29,17 PLN
---------------------------	-----------

---

Koszt osobogodziny netto	29,17 PLN
--------------------------	-----------

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Joanna Dejko

Szkolenia prowadzi Pani mgr Joanna Dejko – absolwentka psychologii (UMCS Lublin 1992), Certyfikowany Diagnosta i Specjalista FASD, Certyfikowany Superwizor Pracy Socjalnej. Posiada doświadczenie w coachingu, mentoringu, doradztwie zawodowym oraz organizacji szkoleń i konferencji. Od 1998r. psycholog w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Łęcznej, prowadzi własną działalność gospodarczą w zakresie terapii indywidualnej i grupowej, coachingu i superwizji. Stała współpraca z uczelniami wyższymi i fundacjami (Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, FAR w Warszawie, Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie) gwarantuje bogate doświadczenie akademickie i praktyczne. Wieloletnie doświadczenie w treningu odporności psychicznej, pracy z osobami w sytuacjach stresowych, terapii indywidualnej i grupowej oraz prowadzeniu warsztatów z mindfulness i zarządzania stresem.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

prezentacje, instrukcje ćwiczeń

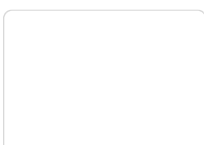
### Warunki uczestnictwa

pełnoletni uczestnicy, chęć aktywnego udziału

## Warunki techniczne

stabilne łącze internetowe, kamera, mikrofon

## Kontakt



Joanna Dejko

E-mail [asiadejko@op.pl](mailto:asiadejko@op.pl)



**Telefon** (+48) 515 055 704