



Trening odporności psychicznej

Numer usługi 2025/12/29/124551/3230775

350,00 PLN brutto

350,00 PLN netto

29,17 PLN brutto/h

29,17 PLN netto/h

DEJKO JOANNA
STUDIUM
DOSKONALENIA
ZDOLNOŚCI
POZNAWCZYCH

Brak ocen dla tego dostawcy

📄 Usługa szkoleniowa

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

🕒 12:00 h

📅 05.09.2026 do 06.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

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, wzmacniać poczucie własnej skuteczności oraz utrzymywać równowagę psychiczną w pracy i życiu zawodowym.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

8

Forma prowadzenia usługi

mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

12

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

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
1 z 7 Wprowadzenie do odporności psychicznej	Joanna Dejko	05-09-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 7 Stres i jego wpływ na funkcjonowanie psychiczne	Joanna Dejko	05-09-2026	10:00	12:00	02:00
3 z 7 Regulacja emocji i napięcia psychicznego	Joanna Dejko	05-09-2026	12:00	14:00	02:00
4 z 7 Myślenie wspierające odporność psychiczną	Joanna Dejko	06-09-2026	08:00	10:00	02:00
5 z 7 Poczucie kontroli i sprawczości w sytuacjach trudnych	Joanna Dejko	06-09-2026	10:00	12:00	02:00
6 z 7 Odporność psychiczna w relacjach zawodowych	Joanna Dejko	06-09-2026	12:00	13:00	01:00
7 z 7 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

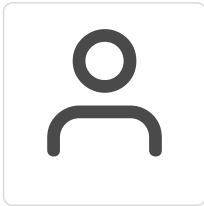
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	350,00 PLN
--	------------

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

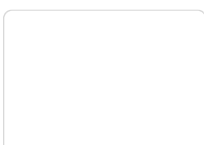
Warunki uczestnictwa

pełnoletni uczestnicy, chęć aktywnego udziału

Warunki techniczne

stabilne łącze internetowe, kamera, mikrofon

Kontakt



Joanna Dejko

E-mail asiadejko@op.pl



Telefon (+48) 515 055 704