



Akademia Trenerów Mentalnych\Odporności Psychicznej – Szkozenie kompleksowe

Numer usługi 2026/01/04/190730/3238405

7 450,00 PLN brutto
7 450,00 PLN netto
181,71 PLN brutto/h
181,71 PLN netto/h

MARGO-
HARMONIA-
ŚWIADOMOŚCI
Małgorzata Duda

★★★★★ 5,0 / 5

12 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 41 h

📅 02.03.2026 do 15.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa skierowana jest do:

- osób planujących rozwój kompetencji trenerskich,
- trenerów i szkoleniowców chcących poszerzyć zakres swojej działalności,
- specjalistów HR, liderów zespołów oraz menedżerów,
- doradców rozwojowych i edukacyjnych,
- osób planujących prowadzenie szkoleń i warsztatów w środowisku biznesowym i organizacyjnym.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

02-03-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

41

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 usługi jest przygotowanie uczestników do profesjonalnego wykorzystywania podejścia mentalnego w kontekście biznesowym poprzez rozwinięcie kompetencji związanych z budowaniem i wzmacnianiem odporności psychicznej, skuteczności działania oraz jakości podejmowanych decyzji w warunkach presji i zmienności. Program umożliwia nabycie umiejętności projektowania i realizowania procesów rozwojowych wspierających realizację celów biznesowych, wzmacnianie sprawczości, odpowiedzialności i koncentracji

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Opisuje teoretyczne podstawy odporności psychicznej i neuropsychologii stresu.</p> <p>Wyjaśnia mechanizmy regulacji emocji i adaptacji w środowisku pracy.</p>	<p>Definiuje pojęcie odporności psychicznej oraz jej składowe w kontekście zawodowym.</p> <p>Charakteryzuje procesy neurologiczne zachodzące w organizmie pod wpływem stresu.</p> <p>Objasnia różnice między stresem krótkotrwałym a przewlekłym i ich wpływ na efektywność pracy.</p> <p>Nazywa i opisuje mechanizmy adaptacyjne (konstruktywne i destrukcyjne).</p> <p>Wymienia strategie regulacji emocji możliwe do zastosowania w sytuacjach trudnych zawodowo.</p> <p>Omawia wpływ dobrostanu psychicznego na procesy uczenia się i motywację.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Rozróżnia standardy etyczne i granice roli trenera rozwoju osobistego.</p>	<p>Wyznacza granice między wsparciem rozwojowym (treningiem) a pomocą terapeutyczną.</p> <p>Przytacza zasady etyki zawodowej trenera oraz standardy ochrony uczestników.</p> <p>Opisuje zasady bezpiecznej pracy z grupą i odpowiedzialność prawno-etyczną prowadzącego.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Projektuje szkolenia i warsztaty z zakresu odporności psychicznej.</p> <p>Prowadzi procesy grupowe i moderuje sytuacje trudne podczas warsztatów.</p>	<p>Demonstruje prawidłowe wykonanie wybranych ćwiczeń oddechowych, poznawczych lub uważnościowych.</p> <p>Wdraża narzędzia wspierające budowanie odporności psychicznej w scenariusz zajęć.</p> <p>Dostosowuje techniki pracy do indywidualnych potrzeb uczestnika lub specyfiki organizacji.</p> <p>Reaguje na opór uczestników, stosując poznane strategie komunikacyjne.</p> <p>Zarządza dynamiką grupy, rozpoznając jej etapy i role grupowe.</p> <p>Komunikuje się w sposób inkluzywny, uwzględniając różnorodność zespołu (np. międzypokoleniową)</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Prezentuje postawę etyczną i odpowiedzialną w pracy z ludźmi.</p> <p>Uczestnik prowadzi samodzielnie sesję treningu mentalnego.</p>	<p>Inicjuje konstruktywną współpracę w zróżnicowanych zespołach. Promuje kulturę dbania o dobrostan psychiczny w środowisku zawodowym. Planuje dalszy rozwój zawodowy, identyfikując własne luki kompetencyjne.</p> <p>Uczestnik prowadzi samodzielnie proces sesji oraz domknięcia sesji, stosując minimum 4 techniki treningu mentalnego.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

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

Akademia Trenerów Odporności Psychiczej - program kompleksowy

Łączny wymiar usługi

40 godzin zegarowych

20 modułów × 2 godziny zegarowe

Zakres merytoryczny programu

Moduł 1 (2h)

Wprowadzenie do odporności psychicznej w środowisku zawodowym

Zakres: teoria i praktyka

- pojęcie odporności psychicznej
- znaczenie odporności psychicznej w pracy zawodowej
- obszary zastosowania w działaniach szkoleniowych

Moduł 2 (2h)

Stres jako czynnik funkcjonowania zawodowego

Zakres: teoria i praktyka

- źródła stresu w środowisku pracy
- stres krótkotrwały i długotrwały
- konsekwencje stresu dla funkcjonowania zawodowego

Moduł 3 (2h)

Reakcje stresowe i mechanizmy adaptacyjne

Zakres: teoria i praktyka

- reakcje fizjologiczne, emocjonalne i poznawcze
- mechanizmy adaptacji do obciążeń zawodowych
- znaczenie odporności psychicznej w adaptacji

Moduł 4 (2h)

Granice działań rozwojowych w pracy trenerskiej

Zakres: teoria i praktyka

- różnice między rozwojem kompetencji a terapią
- odpowiedzialność trenera
- bezpieczeństwo uczestników szkoleń

Moduł 5 (2h)

Odporność psychiczna jako kompetencja rozwijana szkoleniowo

Zakres: teoria i praktyka

- odporność psychiczna jako obszar rozwoju kompetencji
- rola trenera w procesie rozwojowym
- zastosowania technik, metod regulacji napięć i emocji w szkoleniach oraz pracy indywidualnej

Moduł 6 (2h)

Podstawy neuropsychologii stresu

Zakres: teoria i praktyka

- funkcjonowanie układu nerwowego w sytuacji stresu
- reakcja organizmu na obciążenia
- znaczenie regulacji w pracy zawodowej

Moduł 7 (2h)

Regulacja emocji w środowisku pracy

Zakres: teoria i praktyka

- emocje w pracy zawodowej
- strategie regulacji emocji
- znaczenie regulacji dla odporności psychicznej

Moduł 8 (2h)

Narzędzia wspierające odporność psychiczną - perspektywa szkoleniowa

Zakres: teoria i praktyka

- narzędzia edukacyjne i rozwojowe
- dobór ćwiczeń do grupy szkoleniowej i warsztatowej
- zastosowanie w szkoleniach

Moduł 9 (2h)

Kompetencje psychospołeczne w środowisku pracy

Zakres:

- współpraca i relacje zawodowe
- odporność psychiczna w pracy zespołowej
- znaczenie kompetencji psychospołecznych

Moduł 10 (2h)

Zastosowanie narzędzi rozwojowych w pracy trenerskiej

Zakres: teoria i praktyka

- dobór metod do celów szkoleniowych
- dostosowanie narzędzi do kontekstu organizacyjnego
- odpowiedzialne stosowanie metod

Moduł 11 (2h)

Rola i zadania trenera w pracy

Zakres: teoria i praktyka

- kompetencje trenerskie
- odpowiedzialność zawodowa
- granice roli trenera

Moduł 12 (2h)

Dobrostan psychiczny

Zakres: teoria i praktyka

- specyfika uczenia się
- motywacja uczestników szkoleń
- czynniki wpływające na efektywność uczenia się

Moduł 13 (2h)

Projektowanie szkoleń rozwojowych

Zakres: teoria i praktyka

- formułowanie celów szkoleniowych
- planowanie struktury szkolenia
- dobór treści i metod

Moduł 14 (2h)

Metody i techniki pracy szkoleniowej

Zakres: teoria i praktyka

- metody aktywizujące
- warsztaty i ćwiczenia grupowe
- moderowanie procesu uczenia się

Moduł 15 (2h)

Dynamika grupy szkoleniowej

Zakres: teoria i praktyka

- etapy pracy grupy
- role grupowe
- reagowanie na trudne sytuacje grupowe

Moduł 16 (2h)

Prowadzenie warsztatów z zakresu odporności psychicznej

Zakres: teoria i praktyka

- struktura warsztatu
- moderowanie pracy grupy
- odpowiedzialność prowadzącego

Moduł 17 (2h)

Praca z oporem uczestników

Zakres: teoria i praktyka

- źródła oporu
- strategie reagowania
- utrzymanie bezpieczeństwa procesu szkoleniowego

Moduł 18 (2h)

Komunikacja w zespołach zróżnicowanych

Zakres: teoria i praktyka

- zespoły międzypokoleniowe
- różnice perspektyw i stylów komunikacji
- rola trenera w pracy z różnorodnością

Moduł 19 (2h)

Etyka w pracy trenerskiej

Zakres: teoria

- standardy etyczne
- odpowiedzialność trenera
- ochrona uczestników procesu rozwojowego

Moduł 20 (2h)

Rozwój zawodowy trenera odporności psychicznej

Zakres: teoria i praktyka

- autoewaluacja pracy trenerskiej
- planowanie dalszego rozwoju zawodowego
- doskonalenie kompetencji

Metody realizacji

- wykład interaktywny
- ćwiczenia indywidualne i grupowe
- warsztaty praktyczne
- analiza studiów przypadków
- moderowana dyskusja

Usługa ma charakter edukacyjno-rozwojowy.

Nie stanowi terapii ani coachingu oraz nie obejmuje diagnozy ani leczenia zaburzeń psychicznych. Szkolenie realizowane jest zdalnie w czasie rzeczywistym, kamera na żywo. W pełnych godzinach zegarowych. Uczestnicy powinni być przygotowani z zeszytem i długopisem do notatek. W trakcie szkolenia uczestnicy pracują w parach oraz samodzielnie. Uczestnikiem szkolenia może być każda osoba zainteresowana rozwojem kompetencji mentalnych i gotowa na aktywny udział w zajęciach. Walidacja efektów uczenia się odbywa się podczas ostatniego spotkania, w trakcie którego każdy uczestnik prezentuje samodzielnie przeprowadzoną sesję treningu mentalnego. W walidacji uczestniczy walidator Katarzyna Borskowicz która oceni realizację kryteriów określonych w karcie usługi. Walidacja obejmuje samodzielne przeprowadzenie sesji treningu mentalnego oraz obserwację uczestnika w warunkach symulowanych oraz ocenę końcową. Czas trwania walidacji na jednego uczestnika 1 h pełna. Dokładny czas walidacji poszczególnych osób będzie dostępny u dostawcy usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 WPROWADZENIE DO ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ W ŚRODOWISKU PRACY\WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	02-03-2026	18:00	20:00	02:00
2 z 14 STRES JAKO CZYNNIK FUNKCJONOWANIA ZAWODOWEGO\WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	06-03-2026	19:00	21:00	02:00
3 z 14 REAKCJE STRESOWE I MECHANIZMY ADAPCYJNE\WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	11-03-2026	18:00	20:00	02:00
4 z 14 GRANICE DZIAŁAŃ ROZWOJOWYCH W PRACY TRENERSKIEJ\WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	12-03-2026	18:00	20:00	02:00
5 z 14 PODSTAWY NEUROPSYCHOLOGII STRESU\WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	18-03-2026	18:00	20:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 14 ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA JAKO KOMPETENCJA ROZWIJANA SZKOLENIOWO\ WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	19-03-2026	18:00	20:00	02:00
7 z 14 REGULACJA EMOCJI W ŚRODOWISKU PRACY\WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	25-03-2026	17:00	20:00	03:00
8 z 14 NARZĘDZIA WSPIERAJĄCE ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ-PERSPEKTYWA SZKOLENIOWA\ WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	26-03-2026	18:00	21:00	03:00
9 z 14 KOMPETENCJE PSYCHOSPOŁECZNE W ŚRODOWISKU PRACY\WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	30-03-2026	18:00	21:00	03:00
10 z 14 ZASTOSOWANIE NARZĘDZI ROZWOJOWYCH W PRACY TREnerskiej, ROLA I ZADANIA TREnera,DOBROSTAN PSYCHICZNY\WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	03-04-2026	08:00	13:00	05:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 14 PROJEKTOWANI E SZKOLEŃ ROZWOJOWYCH, METODY I TECHNIKI PRACY SZKOLENIOWEJ, DYNAMIKA GRUPY SZKOLENIOWEJ\ WIDEOKONFERE NCJA\ WIDEOKO NFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	07-04-2026	08:00	13:00	05:00
12 z 14 PROWADZENIE WARSZTATÓW Z ZAKRESU ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ\ IDEOKONFERENC JA	MAŁGORZATA DUDA	08-04-2026	17:00	20:00	03:00
13 z 14 PRACA Z OPOREM UCZESTNIKÓW, KOMUNIKACJA W ZESPOŁACH ZRÓŻNICOWANY CH, ETYKA W PRACY TRENERSKIEJ, ROZWÓJ ZAWODOWY TRENERA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ\ IDEOKONFERENC JA	MAŁGORZATA DUDA	09-04-2026	08:00	14:00	06:00
14 z 14 WALIDACJA \WIDEOKONFERE NCJA	-	15-04-2026	19:00	20:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 450,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 450,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	181,71 PLN
Koszt osobogodziny netto	181,71 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MAŁGORZATA DUDA

Małgorzata Duda Trener mentalny | Mentor rozwoju osobistego | Prezes fundacji rozwojowej. Od ponad 30 lat wspieram ludzi w odkrywaniu ich potencjału, budowaniu odporności psychicznej i osiąganiu osobistych oraz zawodowych celów. Przez 26 lat mieszkałam w Belgii, gdzie prowadziłam charytatywne szkolenia mentorskie - z potrzeby serca, z pasji do pracy z człowiekiem, i z chęci niesienia realnego wsparcia. Po powrocie do Polski kontynuowałam tę misję, rozwijając swoje kompetencje oraz wspierając osoby w kryzysie i potrzebie - społecznie, z oddaniem, w duchu autentycznego mentoringu. W 2024 roku postanowiłam sformalizować moją drogę zawodową, zakładając działalność szkoleniowo-mentorską. Od tego czasu regularnie prowadzę treningi mentalne, sesje indywidualne oraz warsztaty rozwojowe. Od roku pełnię funkcję prezesa fundacji, której misją jest wszechstronny rozwój człowieka - psychiczny, fizyczny i społeczny. Pracuję z osobami indywidualnymi, młodzieżą, osobami bezrobotnymi i w kryzysie, a także z organizacjami i instytucjami, które stawiają na rozwój, zaangażowanie i odpowiedzialność społeczną. W pracy łączę holistyczne podejście z praktycznymi narzędziami treningu mentalnego - tak, aby nie tylko inspirować, ale realnie wzmacniać i pomagać ludziom odnaleźć ich własną drogę do wewnętrznej równowagi i sprawczości. Specjalizuję się w: • treningach mentalnych dla osób indywidualnych i grup • mentoringu rozwojowym i wspierającym • pracy z osobami w kryzysie

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy usługi rozwojowej otrzymują materiały szkoleniowe wspierające realizację programu oraz osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się.

Materiały szkoleniowe obejmują:

- **ebook** zawierający opracowanie merytoryczne zagadnień omawianych podczas szkolenia,
- **workbook (zeszyt ćwiczeń)** z zadaniami praktycznymi do pracy indywidualnej i grupowej,
- **prezentację szkoleniową** wykorzystywaną w trakcie zajęć,
- materiały uzupełniające przekazywane **drogą elektroniczną (e-mail)**.

Materiały szkoleniowe przekazywane są uczestnikom w formie elektronicznej, za pośrednictwem poczty elektronicznej, przed rozpoczęciem szkolenia lub w trakcie jego realizacji.

Materiały mają charakter edukacyjno-rozwojowy. Nie stanowią materiałów terapeutycznych ani diagnostycznych i nie służą do diagnozy ani leczenia zaburzeń psychicznych.

Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem usługi rozwojowej może być osoba dorosła spełniająca poniższe warunki:

- ukończone 18 lat,
- zainteresowanie rozwojem kompetencji trenerskich oraz psychospołecznych w środowisku zawodowym,
- gotowość do aktywnego udziału w zajęciach obejmujących część teoretyczną oraz część praktyczną (ćwiczenia praktyczne),
- gotowość do pracy indywidualnej i grupowej podczas szkolenia.

Uczestnictwo w usłudze nie wymaga posiadania wykształcenia psychologicznego ani doświadczenia terapeutycznego.

Usługa ma charakter edukacyjno-rozwojowy. Nie stanowi terapii ani coachingu i nie obejmuje diagnozy ani leczenia zaburzeń psychicznych.

Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania zasad organizacyjnych oraz regulaminu obowiązującego u organizatora usługi. Szczegółowe informacje dotyczące godziny walidacji każdego uczestnika będą dostępne u dostawcy usługi.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest w oparciu o aktualną wiedzę z zakresu psychologii, neuropsychologii stresu, edukacji dorosłych oraz standardów pracy trenerskiej. Program koncentruje się na zastosowaniach edukacyjnych i rozwojowych w środowisku zawodowym. Walidacja końcowa zostanie przeprowadzona zgodnie z obowiązującymi procedurami. Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję operatora lub partnera operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym praogramie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo. Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu. Usługa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez dostawców usług, którzy deklarują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania. Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych z usługą.

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane jest **online w czasie rzeczywistym** za pośrednictwem komunikatora **Microsoft Teams**.

Aby wziąć udział w szkoleniu, uczestnik musi zapewnić:

1. Sprzęt i oprogramowanie:

- komputer, laptop lub tablet z dostępem do Internetu,
- kamera internetowa i mikrofon umożliwiające udział w zajęciach na żywo,
- głośniki lub słuchawki zapewniające prawidłową komunikację,
- aktualną przeglądarkę internetową lub zainstalowaną aplikację Microsoft Teams.

2. Łącze internetowe:

- stabilne połączenie internetowe o przepustowości umożliwiającej płynny odbiór obrazu i dźwięku,
- zalecane minimum 10 Mb/s dla transmisji wideo w jakości HD.

3. Środowisko pracy:

- miejsce zapewniające spokój i koncentrację w trakcie zajęć,
- możliwość aktywnego udziału w ćwiczeniach praktycznych i dyskusjach grupowych.

4. Materiały i dokumenty:

- dostęp do materiałów szkoleniowych przesyłanych drogą elektroniczną (ebook, workbook, prezentacja),
- możliwość otwarcia plików PDF i PowerPoint na urządzeniu uczestnika.

Szkolenie ma charakter **edukacyjno-rozwojowy**, nie stanowi terapii i nie obejmuje diagnozy ani leczenia zaburzeń psychicznych. Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportów oraz skrinów, umożliwiającego identyfikację uczestników. Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportów oraz skrinów, umożliwiającego identyfikację uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

Kontakt



MAŁGORZATA DUDA

E-mail margoernest26@interia.eu

Telefon (+48) 724 695 824