



Elite Consulting
Małgorzata Figiel-
Koźlak

★★★★★ 4,7 / 5

34 oceny

Odporność psychiczna i dobrostan w pracy w warunkach zielonej transformacji – diagnoza stresu, zapobieganie wypaleniu oraz projektowanie strategii adaptacyjnych Kwalifikacja zawodowa ICVC

Numer usługi 2026/01/11/182912/3250780

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 07.03.2026 do 08.03.2026

7 250,00 PLN brutto

7 250,00 PLN netto

453,13 PLN brutto/h

453,13 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych, aktywnych zawodowo lub planujących rozwój kompetencji zawodowych, które w swojej pracy funkcjonują w warunkach podwyższonego obciążenia emocjonalnego, odpowiedzialności interpersonalnej oraz dynamicznych zmian organizacyjnych i społecznych. Szkolenie dedykowane jest osobom wykonującym zadania wymagające wysokiego zaangażowania psychicznego, podejmowania decyzji w warunkach presji oraz stałej adaptacji do zmiennych warunków pracy.

Adresatami usługi są osoby zainteresowane wzmocnieniem odporności psychicznej, dobrostanu oraz zdolności adaptacyjnych, niezależnie od branży, formy zatrudnienia czy poziomu doświadczenia zawodowego. Szkolenie ma charakter otwarty i inkluzywny, nie wyklucza żadnej grupy zawodowej i może być realizowane przez wszystkie osoby zainteresowane świadomym i zrównoważonym funkcjonowaniem w środowisku pracy.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

32

Data zakończenia rekrutacji

06-03-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

16

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 szkolenia jest przygotowanie uczestników do świadomego i odpowiedzialnego wzmacniania odporności psychicznej oraz dobrostanu w pracy poprzez rozwój kompetencji w zakresie diagnozy stresu, zapobiegania wypaleniu zawodowemu oraz projektowania strategii adaptacyjnych w warunkach długotrwałego obciążenia emocjonalnego i dynamicznych zmian organizacyjnych, w tym związanych z zieloną transformacją.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje stres, długotrwałe obciążenie emocjonalne oraz wypalenie zawodowe w kontekście pracy.	Poprawnie definiuje stres i wypalenie zawodowe oraz wskazuje ich źródła i konsekwencje dla funkcjonowania zawodowego.	Test teoretyczny
Rozróżnia stres konstruktywny i destrukcyjny oraz ocenia ich wpływ na dobrostan i efektywność pracy.	Wskazuje przykłady stresu wspierającego i obniżającego funkcjonowanie oraz interpretuje ich wpływ na pracę.	Test teoretyczny
Charakteryzuje pojęcie odporności psychicznej oraz jej znaczenie w warunkach zmiany i obciążenia.	Wyjaśnia rolę odporności psychicznej w adaptacji do zmian i zapobieganiu wypaleniu.	Test teoretyczny
Diagnostuje poziom własnego stresu i obciążenia emocjonalnego.	Identyfikuje objawy przeciążenia oraz interpretuje wyniki autodiagnozy.	Analiza dowodów i deklaracji
Dobiera i stosuje strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu.	Proponuje adekwatne strategie radzenia sobie ze stresem w odniesieniu do sytuacji zawodowych.	Wywiad swobodny
Projektuje indywidualne strategie adaptacyjne wspierające dobrostan w pracy.	Opracowuje spójny plan działań uwzględniający co najmniej trzy działania wspierające dobrostan.	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje działania wspierające równowagę psychiczną w warunkach długotrwałego obciążenia.	Wskazuje konkretne sposoby dbania o dobrostan w sytuacjach wymagających wysokiego zaangażowania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykazuje postawę odpowiedzialności za własny dobrostan i funkcjonowanie zawodowe	Uzasadnia znaczenie dobrostanu jako zasobu zawodowego i deklaruje gotowość do wdrażania zmian	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy wydany dokument jest potwierdzeniem uzyskania kwalifikacji w zawodzie?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza uprawnienia do wykonywania zawodu na danym stanowisku (tzw. uprawnienia stanowiskowe) i jest wydawany po przeprowadzeniu walidacji?

TAK

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Pytanie 5. Czy dokument jest certyfikatem, dla którego wypracowano system walidacji i certyfikowania efektów uczenia się na poziomie międzynarodowym?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	ICVC Certyfikacja Sp. z o.o. Ul. Dźwigowa 3/3 02-437 Warszawa
Nazwa Podmiotu certyfikującego	ICVC Certyfikacja Sp. z o.o. Ul. Dźwigowa 3/3 02-437 Warszawa

Program

Ramowy program usługi

Liczba godzin usługi: 16 godzin dydaktycznych. (jedna godzina dydaktyczna = 45 minut). **Forma realizacji:** online. **Uwagi organizacyjne:** Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych. W trakcie realizacji przewidziane są przerwy kawowe oraz przerwy obiadowe, zgodnie z harmonogramem dnia. Przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Program szkolenia

W ramach programu

Harmonogram realizacji usługi

Nazwa usługi: Odporność psychiczna i dobrostan w pracy w warunkach zielonej transformacji – diagnoza stresu, zapobieganie wypaleniu oraz projektowanie strategii adaptacyjnych

Kwalifikacja zawodowa: ICVC

Harmonogram realizacji obejmuje zajęcia teoretyczne i praktyczne prowadzone w formie online, zgodnie z podziałem na moduły opisane poniżej. Zajęcia realizowane są w godzinach 9:00–15:00, z uwzględnieniem przerw kawowych oraz przerwy obiadowej wliczonych w czas trwania usługi.

Program szkolenia

Moduł 1. Odporność psychiczna i dobrostan jako zasoby operacyjne w środowisku pracy

Liczba godzin dydaktycznych: 3

- Wprowadzenie do pojęcia odporności psychicznej i dobrostanu w ujęciu psychologii pracy i funkcjonowania zawodowego.
- Dobrostan jako zasób operacyjny wpływający na jakość decyzji, stabilność emocjonalną oraz bezpieczeństwo funkcjonowania zawodowego.
- Analiza relacji pomiędzy długotrwałym obciążeniem emocjonalnym a efektywnością pracy.
- Odpowiedzialność za dobrostan jako element profesjonalizmu i zrównoważonego funkcjonowania w pracy.
- Kontekst zmian organizacyjnych i społecznych oraz ich wpływ na kondycję psychiczną pracowników.
- **Akcent systemowy:** dobrostan psychiczny jako fundament adaptacji do zmiany i długofalowej efektywności zawodowej.

Moduł 2. Stres oraz długotrwałe obciążenie emocjonalne w pracy

Liczba godzin dydaktycznych: 3

- Stres jako proces psychofizjologiczny – mechanizmy powstawania i regulacji.
- Rozróżnienie stresu mobilizującego i stresu dezorganizującego funkcjonowanie.
- Źródła długotrwałego obciążenia emocjonalnego w środowisku pracy wymagającym wysokiego zaangażowania.
- Konsekwencje przewlekłego stresu dla funkcji poznawczych, emocjonalnych i decyzyjnych.
- Identyfikacja wczesnych sygnałów utraty zdolności adaptacyjnych.
- **Akcent praktyczny:** analiza sytuacji stresowych występujących w realiach zawodowych uczestników.

Moduł 3. Wypalenie zawodowe – mechanizmy, etapy oraz zapobieganie

Liczba godzin dydaktycznych: 3

- Wypalenie zawodowe jako proces wynikający z chronicznego stresu i przeciążenia emocjonalnego.
- Etapy rozwoju wypalenia zawodowego i ich charakterystyka.
- Objawy wypalenia na poziomie emocjonalnym, poznawczym i behawioralnym.
- Czynniki ryzyka wypalenia związane z organizacją pracy i charakterem zadań.
- Profilaktyka wypalenia zawodowego jako element odpowiedzialnego funkcjonowania zawodowego.
- **Akcent refleksyjny:** rozpoznawanie indywidualnych sygnałów ostrzegawczych.

Moduł 4. Odporność psychiczna jako kluczowa kompetencja adaptacyjna

Liczba godzin dydaktycznych: 3

- Rezyliencja jako dynamiczny proces adaptacyjny i kompetencja przyszłości.
- Czynniki indywidualne i środowiskowe wzmacniające odporność psychiczną.
- Regulacja emocji i napięcia w sytuacjach presji i niepewności.
- Utrzymanie sprawczości, elastyczności poznawczej i stabilności decyzyjnej.
- Znaczenie odporności psychicznej w adaptacji do zmian organizacyjnych i środowiskowych.
- **Akcent adaptacyjny:** funkcjonowanie w warunkach ciągłej zmiany i wysokich wymagań.

Moduł 5. Storytelling jako narzędzie regulacji, integracji doświadczeń i wzmacniania odporności psychicznej

Liczba godzin dydaktycznych: 3

- Storytelling jako metoda narracyjnego porządkowania doświadczeń zawodowych.
- Rola narracji w regulacji emocjonalnej i utrzymaniu spójności psychicznej.
- Analiza doświadczeń zawodowych uczestników z perspektywy narracyjnej.
- Identyfikacja momentów krytycznych, punktów zwrotnych oraz zasobów adaptacyjnych.
- Budowanie narracji wspierających odporność psychiczną, sprawczość i sens działania.
- **Akcent innowacyjny:** storytelling inspirowany metodami stosowanymi w środowiskach wysokiego ryzyka jako narzędzie integracji doświadczeń i przygotowania do dalszego działania.

Moduł 6. Projektowanie indywidualnych strategii dobrostanu i odporności psychicznej

Liczba godzin dydaktycznych: 1

- Diagnoza indywidualnych obszarów obciążenia emocjonalnego i dostępnych zasobów.

- Opracowanie spersonalizowanego planu działań wzmacniających dobrostan i odporność psychiczną.
- Planowanie działań krótkofalowych i długofalowych.
- Transfer kompetencji do codziennej praktyki zawodowej.
- Podsumowanie treści szkolenia.

Walidacja osiągniętych efektów uczenia się

- Walidacja wewnętrzna.
- Walidacja zewnętrzna.
- Metody walidacji: test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji uczestników.
- Usługa prowadzi do uzyskania kwalifikacji

Czas trwania i struktura: 16 h dydaktycznych (w tym przerwy). Odpowiada to 12 h zegarowym (6 h zegarowych dziennie, w godz. 9:00 15:00). Efektywny czas zajęć dydaktycznych: 10 h 20 min. Zajęcia teoretyczne: ok. 6 h Zajęcia praktyczne praktyczne (warsztaty, ćwiczenia, podsumowanie i walidacja): ok. 4 h20 min. Warunki Organizacyjne i Metodyka: Przerwy w usłudze są wliczone w czas usługi rozwojowej, zgodnie ze szczegółowym harmonogramem.

Walidacja i Warunki Zaliczenia: Walidacja osiągnięcia efektów uczenia się jest realizowana zgodnie z harmonogramem. Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu. Minimalna liczba uczestników to 5 osób. Po pozytywnym zaliczeniu walidacji uczestnik otrzymuje certyfikat potwierdzający kwalifikację:

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Moduł 1. Odporność psychiczna i dobrostan jako zasoby operacyjne w środowisku pracy	Magdalena Bieszczad	07-03-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 10 Przerwa kawowa	Magdalena Bieszczad	07-03-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 10 Moduł 2. Stres oraz długotrwałe obciążenie emocjonalne w pracy	Magdalena Bieszczad	07-03-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 10 Przerwa obiadowa	Magdalena Bieszczad	07-03-2026	12:15	12:45	00:30
5 z 10 Moduł 3. Wypalenie zawodowe – mechanizmy, etapy oraz zapobieganie	MONIKA PIĄTEK	07-03-2026	12:45	15:15	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 10 Moduł 4. Odporność psychiczna jako kompetencja adaptacyjna	MONIKA PIĄTEK	08-03-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 10 Moduł 5. Storytelling jako narzędzie regulacji, integracji doświadczeń i wzmacniania odporności psychicznej	MONIKA PIĄTEK	08-03-2026	10:45	13:00	02:15
8 z 10 Przerwa obiadowa	MONIKA PIĄTEK	08-03-2026	13:00	13:30	00:30
9 z 10 Moduł 6. Projektowanie indywidualnych strategii dobrostanu i odporności psychicznej	MONIKA PIĄTEK	08-03-2026	13:30	14:30	01:00
10 z 10 Walidacja osiągniętych efektów uczenia się	-	08-03-2026	14:30	15:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	453,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	453,13 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN

W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
-----------------------------	------------

W tym koszt certyfikowania brutto	130,00 PLN
-----------------------------------	------------

W tym koszt certyfikowania netto	130,00 PLN
----------------------------------	------------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

MONIKA PIĄTEK

Ekspertka z ponad 13-letnim doświadczeniem zawodowym w obszarze HR, zatrudniania cudzoziemców, komunikacji międzykulturowej oraz rozwoju kompetencji zielonych i cyfrowych. Specjalizuje się w praktycznym wdrażaniu procedur kadrowych zgodnych z przepisami prawa pracy, wspieraniu organizacji w procesach adaptacji pracowników z różnych kultur oraz w budowaniu postaw proekologicznych i cyfrowej transformacji w środowisku pracy.

Doświadczenie zdobywała m.in. w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim, Polsko-Ukraińskiej Izbie Gospodarczej oraz Jeronimo Martins Polska S.A., współpracując z instytucjami krajowymi i międzynarodowymi, w tym MSZ, MSWiA, Strażą Graniczną i Ambasadą Ukrainy. W ostatnich 5 latach zrealizowała ponad 80 warsztatów i szkoleń dla przedsiębiorstw, organizacji pozarządowych i administracji publicznej – w formule stacjonarnej, online i hybrydowej. W programach szkoleniowych kładzie szczególny nacisk na rozwijanie:

- kompetencji zielonych – promowanie zrównoważonych praktyk w miejscu pracy, świadomości ekologicznej oraz efektywnego wykorzystania zasobów,
- kompetencji cyfrowych – praktyczne wykorzystanie narzędzi IT w komunikacji, rekrutacji i zarządzaniu zespołami.

Szkolenia prowadzi w sposób interaktywny, łącząc wiedzę praktyczną z analizą przypadków i pracą warsztatową.



2 z 2

Magdalena Bieszczad

Jest doradcą ds. zatrudnienia z 15-letnim doświadczeniem zawodowym oraz specjalistką w zakresie legalizacji pracy cudzoziemców w Polsce. Od ponad 5 lat prowadzi działalność szkoleniową i rozwojową, realizując szkolenia, warsztaty oraz programy rozwojowe dla pracowników, kadry menedżerskiej i zespołów HR.

W swojej pracy szkoleniowej koncentruje się na obszarach związanych z zarządzaniem zasobami ludzkimi, procesami rekrutacyjnymi, legalizacją zatrudnienia cudzoziemców, dobrostanem pracowników, odpornością psychiczną oraz funkcjonowaniem zawodowym w warunkach zmiany organizacyjnej i transformacyjnej. Wspiera organizacje w projektowaniu rozwiązań, które łączą zgodność z przepisami, efektywność operacyjną oraz długofalowe bezpieczeństwo i stabilność pracy zespołów.

Doświadczenie zawodowe zdobywała na styku biznesu, administracji publicznej oraz zarządzania zasobami ludzkimi, w środowiskach wymagających wysokiej dokładności, odpowiedzialności,

skutecznej komunikacji oraz konsekwencji w działaniu. Wykształcenie w zakresie promocji zdrowia umożliwia jej integrowanie perspektywy dobrostanu psychicznego i fizycznego z praktycznym podejściem do organizacji pracy i zarządzania ludźmi.

Istotnym elementem jej profilu jest również doświadczenie sportowe. Jako zawodniczka biegów górskich i ultramaratonów wielokrotnie osiągała wysokie wyniki sportowe, reprezentując partnerów i marki, m.in. jako ambasadorka Toyota Jasło, AttiqWear oraz Habys.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają komplet materiałów dydaktycznych wspierających proces uczenia się oraz utrwalanie zdobytej wiedzy i umiejętności. Materiały obejmują opracowane prezentacje szkoleniowe w formacie elektronicznym, przekazywane uczestnikom drogą mailową po zakończeniu szkolenia, a także materiały piśmiennicze wykorzystywane w trakcie zajęć, w tym notes oraz długopis.

W ramach realizacji usługi uczestnicy wypełniają również ankiety ewaluacyjne oraz testy wiedzy, służące monitorowaniu postępów w uczeniu się oraz walidacji osiągniętych efektów uczenia się.

Wszystkie materiały dydaktyczne przygotowane są zgodnie z zasadami dostępności cyfrowej, w szczególności ze standardem WCAG 2.1, co zapewnia ich czytelność, dostępność oraz możliwość wykorzystania przez osoby ze szczególnymi potrzebami.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwojem kompetencji w obszarze odporności psychicznej, dobrostanu oraz zdolności adaptacyjnych w środowisku pracy. Uczestnictwo w szkoleniu nie wymaga posiadania określonych kwalifikacji wstępnych ani wcześniejszego doświadczenia w danym obszarze.

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest:

- ukończenie osiemnastego roku życia,
- zgłoszenie udziału w usłudze zgodnie z zasadami określonymi przez organizatora, w szczególności za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych,
- gotowość do aktywnego udziału w zajęciach oraz przystąpienia do procesu walidacji efektów uczenia się.

Szkolenie ma charakter rozwojowy i edukacyjny. Nie stanowi formy terapii ani leczenia i nie zastępuje specjalistycznej pomocy psychologicznej lub medycznej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi Organizator zapewni niezbędne materiały i akcesoria do przeprowadzenia szkolenia. Każdy uczestnik szkolenia otrzyma materiały szkoleniowe w postaci wydrukowanej prezentacji dotyczącej tematu szkolenia. Informacje dodatkowe Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych. Przerwa nie wliczają się do harmonogramu. Jednakże harmonogram przerw jest elastyczny i dostosowany do tempa pracy uczestników w danym dniu szkoleniowym, aby umożliwić im efektywne korzystanie z przerw w zależności od potrzeb i rytmu zajęć.

Szkolenie zwolnione z VAT: Podstawa zwolnienia z VAT: par. 3. ust. 1 pkt 14 Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Organizator szkolenia zapewnia dostępność ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane jest w formule online z wykorzystaniem narzędzi do komunikacji zdalnej. Warunkiem udziału w szkoleniu jest zapewnienie przez uczestnika odpowiednich warunków technicznych umożliwiających udział w zajęciach w czasie rzeczywistym.

Uczestnik powinien dysponować:

- komputerem stacjonarnym lub przenośnym (laptopem) z aktualnym systemem operacyjnym,
- stabilnym dostępem do sieci Internet umożliwiającym płynną transmisję obrazu i dźwięku,
- sprawnym mikrofonem oraz głośnikami lub słuchawkami,
- opcjonalnie kamerą internetową, umożliwiającą udział w zajęciach interaktywnych.

Szkolenie prowadzone jest z wykorzystaniem platformy Google Meet. Uczestnik powinien posiadać aktualną wersję przeglądarki internetowej umożliwiającej korzystanie z platformy (np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge) oraz aktywny adres poczty elektronicznej, na który przesyłane będą linki do spotkań oraz materiały szkoleniowe.

Udział w szkoleniu nie wymaga instalowania dodatkowego specjalistycznego oprogramowania. Uczestnik zobowiązany jest do zapewnienia warunków umożliwiających niezakłócony udział w zajęciach, w szczególności odpowiedniego miejsca oraz czasu przeznaczonego na uczestnictwo w szkoleniu.

Kontakt



Małgorzata Figiel-Koźlak

E-mail malgorzata.figiel-kozlak@eliteconsulting.com.pl

Telefon (+48) 886 180 262