



Centrum Rozwoju
Katarzyna Kacorzak

★★★★★ 4,9 / 5

53 oceny

Kompetencje psychospołeczne w praktyce: skuteczna komunikacja, odporność psychiczna i dobrostan – animator kompetencji społecznych - szkolenie

Numer usługi 2026/01/19/182632/3268792

📍 Pawłowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 22.04.2026 do 24.04.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

277,78 PLN brutto/h

277,78 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do **osób dorosłych, w tym pracowników, kadry zarządzającej (liderów, menedżerów) oraz osób aktywnie angażujących się w działania społeczne i obywatelskie** (np. liderów lokalnych, animatorów grup nieformalnych, wolontariuszy). **Odbiorcami są osoby, które w swoich rolach zawodowych lub społecznych doświadczają stresu i wyzwań komunikacyjnych oraz potrzebują wzmocnienia stabilności emocjonalnej.**

Szkolenie dedykowane jest osobom, które chcą:

- poznać swój styl funkcjonowania w relacjach (model DISC) i adaptować komunikację do potrzeb innych,
- wzmocnić odporność psychiczną i dobrostan poprzez naukę technik radzenia sobie z napięciem,
- rozwijać postawę asertywną oraz umiejętności negocjacyjne w sytuacjach trudnych,
- świadomie planować rozwój osobisty w oparciu o naturalne talenty i predyspozycje („żywiol”).

Usługa jest odpowiednia dla osób o dużej dojrzałości życiowej, które poprzez aktywność zawodową lub społeczną poszukują metod wspierających poczucie sprawczości

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

18

Data zakończenia rekrutacji

21-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Szkolenie z kwalifikacją - Animator kompetencji społecznych – przygotowuje uczestnika do samodzielnego identyfikowania stylów DISC i adaptowania komunikacji do rozmówcy. Uczestnik po zakończeniu jest gotowy do stosowania technik odporności psychicznej oraz radzenia sobie ze stresem. Samodzielnie opracowuje plan rozwoju i dobrostanu w oparciu o talenty i stan flow. Szkolenie potwierdza przygotowanie do asertywnego stawiania granic oraz samodzielnego prowadzenia negocjacji w sytuacjach trudnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik dostosowuje komunikację i współpracę w zespole w oparciu o model różnic indywidualnych DISC	Charakteryzuje cztery style zachowań (D, I, S, C) i ich wpływ na sposób działania	Debata swobodna
	Identyfikuje mocne strony i potencjalne obszary trudności poszczególnych stylów	Wywiad ustrukturyzowany
	Przeprowadza autodiagnozę preferowanego stylu działania	Analiza dowodów i deklaracji
	Wyjaśnia wpływ różnic indywidualnych na jakość komunikacji i relacji	Debata ustrukturyzowana
	Adaptuje własny styl komunikacji do potrzeb i sposobu funkcjonowania innych osób	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zarządza odpornością psychiczną i dobrostanem w sytuacjach stresowych oraz w obliczu zmian	Wymienia kluczowe komponenty odporności (postawy, przekonania, zachowania)	Test teoretyczny
	Rozróżnia czynniki wzmacniające i osłabiające odporność psychiczną	Debata ustrukturyzowana
	Wskazuje źródła stresu i napięcia w życiu osobistym i społecznym	Debata swobodna
	Stosuje sposoby radzenia sobie z rozpoznanymi reakcjami stresowymi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Projektuje nawyki wspierające poczucie dobrostanu i równowagi	Prezentacja
	Demonstruje praktyki wdzięczności i pozytywnego nastawienia	Wywiad swobodny
	Zachowuje stabilność emocjonalną w symulowanych warunkach zmiany i wyzwań	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik projektuje indywidualną ścieżkę rozwoju osobistego wykorzystującą talenty i stan flow	Wyjaśnia pojęcie „żywiołu” jako połączenia talentów i pasji	Debata ustrukturyzowana
	Wskazuje na podstawie autodiagnozy obszary działania z lekkością i zaangażowaniem	Analiza dowodów i deklaracji
	Identyfikuje indywidualne talenty i zasoby wspierające rozwój	Analiza dowodów i deklaracji
	Formułuje cele rozwojowe i kierunki dalszego działania	Analiza dowodów i deklaracji
	Opracowuje indywidualny plan rozwoju i dobrostanu	Prezentacja
	Rozwiązuje konflikty	Obserwacja w warunkach symulowanych
	W sytuacjach kryzysowych wybiera otwartą rozmowę jako kluczowe narzędzie negocjacyjne	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik rozwiązuje dylematy związane z pracą rozwojową wspierając innych		

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

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

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Ramowy program:

Moduł I. Różnice indywidualne i style funkcjonowania w relacjach międzyludzkich (DISC)

- charakterystyka czterech stylów zachowań (D, I, S, C) i ich wpływ na sposób działania oraz komunikowania się
- identyfikacja mocnych stron i potencjalnych obszarów trudności poszczególnych stylów
- autodiagnoza preferowanego stylu działania uczestnika
- wpływ różnic indywidualnych na jakość komunikacji, współpracy i relacji
- adaptowanie własnego stylu komunikacji do potrzeb i sposobu funkcjonowania innych osób

Metody pracy: mini-wykład, autodiagnoza, ćwiczenia indywidualne, praca w parach, studia przypadków

Moduł II. Odporność psychiczna i budowanie dobrostanu jako wsparcie jakości życia.

- kluczowe komponenty odporności psychicznej (postawy, przekonania, zachowania),
- czynniki wzmacniające i osłabiające odporność psychiczną,
- źródła stresu i napięcia w życiu osobistym i społecznym,
- rozpoznawanie reakcji stresowych i sposoby poradzenia sobie z nimi,
- nawyki wspierające poczucie dobrostanu jako satysfakcji, równowagi i sensu życia,
- praktyki wdzięczności i pozytywnego nastawienia,
- budowanie stabilności emocjonalnej w obliczu zmian i wyzwań,

Metody pracy: mini-wykład, ćwiczenia refleksyjne, praca indywidualnej, praca w zespołach, dyskusja moderowana

Moduł III. Planowanie rozwoju osobistego w oparciu o talenty i naturalne predyspozycje („żywioł”)

- pojęcie „żywiołu” jako połączenia talentów, pasji i doświadczenia stanu flow
- autodiagnoza obszarów, w których uczestnik działa z lekkością i zaangażowaniem
- identyfikacja indywidualnych talentów i zasobów
- formułowanie celów rozwojowych i kierunków dalszego działania
- opracowanie indywidualnego planu rozwoju i dobrostanu

Metody pracy: praca indywidualna, ćwiczenia refleksyjne, rozmowy w małych grupach, analiza doświadczeń

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

- Usługa obejmuje **18 godzin zegarowych**.
- Zajęcia prowadzone w grupie maksymalnie 18 osób.
- Zajęcia realizowane są metodami aktywnymi, z przewagą ćwiczeń praktycznych, pracy indywidualnej, w parach i w podgrupach.
- Ćwiczenia praktyczne -12,5 godziny, przy wsparciu elementów teoretycznych - 5,5 godziny.
- Jedna godzina szkoleniowa odpowiada godzinie zegarowej.
- Przerwy wliczają się w czas trwania usługi.
- Każdy uczestnik otrzymuje materiały szkoleniowe (karty pracy, notatnik, długopis).
- Szkolenie prowadzone w sali warsztatowej wyposażonej w rzutnik, flipchart i materiały piśmiennicze.
- Walidacja - egzamin, jest zawarta w programie jako ostatni element 3 dnia szkolenia. Trwa 1 godzinę zegarową. Egzamin, ocena i wydanie certyfikatów potwierdzających nabycie kwalifikacji są prowadzone przez podmiot zewnętrzny, a czas oczekiwania na wynik walidacji to - do 3 dni roboczych od dnia następującego po zakończeniu szkolenia (tutaj 29.04.2026)

JEDNA GODZINA SZKOLENIA ODPOWIADA GODZINIE ZEGAROWEJ.

Podczas szkolenia, przewidziana jest jedna, zaplanowana przerwa 30 minutowa, każdego dnia, oraz kilka mniejszych przerw, dostosowanych do tempa pracy grupy, oraz potrzeb uczestników i trenera. Przerwy w usłudze są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Moduł 1	Katarzyna Kacorzyk	22-04-2026	10:00	13:00	03:00
2 z 10 Przerwa	Katarzyna Kacorzyk	22-04-2026	13:00	13:30	00:30
3 z 10 Moduł 1	Katarzyna Kacorzyk	22-04-2026	13:30	16:00	02:30
4 z 10 Moduł 2	dr Edyta Nowak - Żółty	23-04-2026	14:00	16:30	02:30
5 z 10 Przerwa	dr Edyta Nowak - Żółty	23-04-2026	16:30	17:00	00:30
6 z 10 Moduł 2	dr Edyta Nowak - Żółty	23-04-2026	17:00	20:00	03:00
7 z 10 Moduł 3	Katarzyna Kacorzyk	24-04-2026	10:00	13:00	03:00
8 z 10 Przerwa	Katarzyna Kacorzyk	24-04-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 10 Moduł 3	Katarzyna Kacorzyk	24-04-2026	13:30	15:00	01:30
10 z 10 Egzamin	-	24-04-2026	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	277,78 PLN
Koszt osobogodziny netto	277,78 PLN
W tym koszt walidacji brutto	276,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	276,75 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	138,37 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	138,37 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Katarzyna Kacorzyk

Professional Certified Coach (PCC ICF), Ekspert w obszarze coachingu, rozwoju osobistego i zespołowego oraz zarządzania.

Posiada kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR-styczeń 2024. Od 17 lat wspiera rozwój ludzi, zespołów i organizacji. Jej misją jest pomoc innym w uwalnianiu potencjału i uchwyceniu żywiołu – tak, by mogli działać z pasją, skutecznie i w zgodzie ze sobą. Jako twórczyni Centrum Rozwoju by Katarzyna Kacorzyk prowadzi indywidualne i zespołowe procesy rozwojowe, sesje coachingowe, mentoringowe, szkolenia oraz projekty rozwojowe dla klientów z różnych sektorów – od korporacji przez MŚP po NGO i samorządy.

Jestem akredytowanym Professional Certified Coach (PCC ICF), certyfikowanym trenerem biznesu i trenerem mentalnym, konsultantem MaxieDISC, moderatorem Design Thinking, mentorem kariery i doradcą zawodowym. Pełnię funkcję dyrektora ICF Śląsk (ICF Poland Chapter) oraz trenera psychoedukacji w Fundacji Wise Future University.

Prowadzi zajęcia na uczelni z zarządzania talentami, rozwoju pracowników i coachingu w biznesie.

Posiada ponad 10 lat doświadczenia w zarządzaniu organizacjami, projektami i zespołami. Jako dyrektor i manager tworzyła i wdrażała strategię rozwoju o łącznej wartości 59 mln zł, projekty z funduszy UE, wraz z zespołem zrealizowała ponad 100 inicjatyw – od szkoleń i konferencji po międzynarodowe projekty z udziałem tysięcy uczestników.

Autorka projektu Coaching w górach - mini-wyprawy rozwojowe w Beskidach.



2 z 2

dr Edyta Nowak - Żółty

Wykładowca, trener i coach z wieloletnim doświadczeniem. Dziekan Wydziału Zamiejscowego Akademii WSB w Cieszynie. Wykładowca na studiach I i II stopnia oraz na studiach podyplomowych.

Posiada kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR - czerwiec 2025.

Doktor nauk humanistycznych w dziedzinie pedagogiki, Licencjonowany badacz i konsultant odporności psychicznej w test MTQ, Certyfikowany trener zarządzania krakowskiej szkoły Matrik, Coach po Akademii Profesjonalnego Coachingu, Akredytowany trener metody Insight Discovery, Certyfikowany Moderator Design Thinking, , Certyfikowany Tutor Akademicki.

Jest mówcą i czynnym trenerem z setkami godzin na salach szkoleniowych i wykładowych. Pracuje jako coach, konsultant i doradca. Prowadzi warsztaty i szkolenia z zakresu kompetencji miękkich, umiejętności miękkich w zarządzaniu. Główna tematyka to m.in.: odporność psychiczna, przywództwo, komunikacja międzyludzka, asertywność, negocjacje, wpływ społeczny oraz zarządzanie coachingowe.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma:

- Notatnik i długopis
- Materiały szkoleniowe (karty pracy)

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT:

Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust.1 pkt. 14 Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Adres

ul. Zjednoczenia 67
Pawłowice

woj. śląskie

Centrum Kultury w Pawłowicach

Miejsce realizacji spełnia wszystkie warunki do profesjonalnego przeprowadzenia szkolenia, łatwy dojazd, parking na miejscu

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- bezpłatny parking

Kontakt



KATARZYNA KACORZYK

E-mail kontakt@centrum-rozwoju.com

Telefon (+48) 502 791 791