

**Dobrostan i odporność psychiczna**

Numer usługi 2026/01/22/5456/3276896

2 250,00 PLN brutto

2 250,00 PLN netto

160,71 PLN brutto/h

160,71 PLN netto/h

136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Gdańska Fundacja

Kształcenia

Menedżerów

★★★★★ 4,8 / 5

82 oceny

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 02.03.2026 do 03.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla liderów, menedżerów, pracowników korporacyjnych, freelancerów, osób pracujących pod dużą presją, a także dla każdego, kto pragnie zwiększyć swoją odporność psychiczną i zadbać o dobrostan.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	01-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	14
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 edukacyjnym jest rozwój praktycznych umiejętności wspierających dobrostan i odporność psychiczną w wymagających warunkach zawodowych i prywatnych. Uczestnicy poznają i przećwiczą metody zarządzania stresem, regulacji emocji oraz budowania nawyków wzmacniających równowagę, energię i skuteczność działania na co dzień.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Zna podstawowe pojęcia i mechanizmy związane ze stresem, dobrostanem i odpornością psychiczną.	Identyfikuje źródła stresu, rozróżnia eustres i dystres oraz opisuje wpływ stresu na funkcjonowanie i dobrostan.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Dobiera strategie i techniki redukcji stresu oraz wzmacniania dobrostanu w typowych sytuacjach zawodowych i prywatnych.	Dobiera adekwatne techniki (np. uważność/relaksacja/narzędzia poznawcze) do opisu sytuacji i wskazuje właściwą sekwencję działań.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne: Świadomie stosuje postawę proaktywną w dbaniu o dobrostan i wspiera budowanie zdrowych relacji w środowisku pracy.	Wskazuje zachowania ograniczające eskalację napięcia w relacjach (np. asertywność), rozpoznaje ryzykowne nawyki i wybiera rozwiązania wspierające równowagę w zespole.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

DOBROSTAN NASZ CODZIENNY

- Codziennosc i jej wyzwania w świecie VUCA
- Jakie są kluczowe elementy wpływające na nasze samopoczucie?
- Dobrostan – możliwości i granice naszego wpływu
- Koncepcje dobrostanu od starożytności do współczesności (Seligman, Zimbardo i inni)

STRES – WYZWANIE DLA LIDERA I PRACOWNIKA

- Czym jest stres i jak wpływa na naszą psychikę?
- Źródła naszego codziennego stresu
- Rodzaje stresu – eustres i dystres. Jak rozpoznać różnice?

- Mechanizmy reakcji na stres i ich wpływ na organizm oraz decyzje.
- Jak stres wpływa na naszą odporność psychiczną i dobrostan?

ŹRÓDŁA MOJEJ CODZIENNEJ ENERGII

- Model 4xM dr Sue Varmy
- (Mindfulness Movement, Mastery, Meaningful engagement)
- Uważność i jego znaczenie w osiągnięciu dobrostanu (elementy treningu uważności)
- Moje ciało jako źródło energii – o aktywności fizycznej, relaksacji
- Poszukiwanie obszarów mocy i „mistrzostwa” – koncepcja poczucia własnej skuteczności
- Silne zaangażowanie w „znaczące” działanie i w relacje społeczne

WZMACNIANIE KAPITAŁU PSYCHOLOGICZNEGO

- Co to jest psychologiczny kapitał, czyli o optymizmie, nadziei, poczuciu wpływu i odporności
- Jak rozwijać swój Psychologiczny Kapitał, pielęgnować go i nie utracić.
- Elementy filozofii Alberta Adlera – koncepcja wzrostu, celu i wyboru stylu życia

POZNAWCZE PODEJŚCIE DO STRESU

- Na ile, po co i jak można wpływać na swoje emocje i nastroje
- Model ABC Ellisa i co można z nim zrobić – rozwój umiejętności w zakresie kontroli myśli i emocji w sytuacji stresu.
- Racjonalna terapia zachowania – narzędzia do autoterapii
- Techniki poznawcze radzenia sobie ze stresem (przeformułowanie, „journaling” i inne)
- Stosowanie ćwiczeń wyobraźniowych,
- Umiejętność długofalowego radzenia sobie ze stresem – koncepcja zdrowego funkcjonowania (badanie z miasteczka Slough i inne)

ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

- Elementy ćwiczeń uważności
- Relaksacja metodą Jacobsona, Schultza
- Elementy ćwiczeń oddechowych
- Elementy ćwiczeń z ciałem

ASERTYWNOŚĆ JAKO UMIEJĘTNOŚĆ OGRANICZAJĄCA WPŁYW STRESU

- Relacje zawodowe jako źródło stresu
- Pojęcie asertywności i zdrowej relacji w sytuacji zawodowej
- Elementy Analizy Transakcyjnej w praktyce – ćwiczenie wybranych sytuacji zawodowych

ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE PRACY JAKO METODA OBNIŻAJĄCA STRES

- Predyspozycje – Priorytety – Plany – czynniki sukcesu w lepszej organizacji pracy
- Prokrastynacja – czyli pokusy i utrudnienia w pracy biurowej i domowej
- Wystarczająco dobry plan – z marginesem zwinności
- Czas, miejsce pracy i styl – środowisko fizyczne efektywnej pracy
- Narzędzia planowania i wykorzystania czasu

FILOZOFIA W SŁUŻBIE CZŁOWIEKA

- Od Stoicyzmu do egzystencjalizmu – refleksje nad koncepcjami człowieka i ich praktycznym
- wykorzystaniu w codziennym życiu
- Terapia filozoficzna w działaniu

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Dobrostan nasz codzienny	Jagoda Owczarek	02-03-2026	08:30	10:00	01:30
2 z 10 Stres – wyzwanie dla lidera i pracownika	Jagoda Owczarek	02-03-2026	10:00	12:00	02:00
3 z 10 Źródła mojej codziennej energii	Jagoda Owczarek	02-03-2026	12:00	14:00	02:00
4 z 10 Wzmacnianie kapitału psychologicznego	Jagoda Owczarek	02-03-2026	14:00	15:30	01:30
5 z 10 Poznawcze podejście do stresu	Jagoda Owczarek	03-03-2026	08:30	10:00	01:30
6 z 10 Ćwiczenia relaksacyjne	Jagoda Owczarek	03-03-2026	10:00	12:00	02:00
7 z 10 Asertywność jako umiejętność ograniczająca wpływ stresu	Jagoda Owczarek	03-03-2026	12:00	13:00	01:00
8 z 10 Zarządzanie sobą w czasie pracy jako metoda obniżająca stres	Jagoda Owczarek	03-03-2026	13:00	14:00	01:00
9 z 10 Filozofia w służbie człowieka	Jagoda Owczarek	03-03-2026	14:00	15:10	01:10
10 z 10 Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Jagoda Owczarek	03-03-2026	15:10	15:30	00:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	160,71 PLN
Koszt osobogodziny netto	160,71 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jagoda Owczarek

Specjalizuje się w szkoleniach oraz projektach doradczych z obszaru zarządzania zasobami ludzkimi. Prowadzi szkolenia doskonalące kompetencje kierownicze, z obszaru budowania zespołu, komunikacji czy obsługi klienta.

Jako trener szkoliła pracowników wszystkich szczebli zarządzania, pracowników produkcji oraz działów handlowych, call centre i obsługi klienta. Zrealizowała liczne projekty doradcze i rozwojowe we współpracy z Działami HR, między innymi badając kompetencje pracowników metodą DC i AC czy wdrażając systemy ocen okresowych. Współtworzyła i prowadziła zajęcia w ramach poddyplomowych studiów Akademia Rozwoju Umiejętności Trenerskich dla Uniwersytetu SWPS. Przez 2 lata prowadziła projekt szkoleniowo-doradczy współfinansowany przez UE szkoląc z obszaru CSR małe i średnie przedsiębiorstwa.

Jest magistrem psychologii, ukończyła kurs trenerski asygnowany przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Posiada Certyfikat NLP Practitioner. Ukończyła także czteroletnie szkolenie w zakresie terapii psychoanalitycznej.

Doświadczenie zawodowe zdobyła pracując m.in. dla:

Bank BPH, PGNiG, Grupa Żywiec SA, Ergo Arena, Atena SA, ZUS, Stock Polska SA, Poczta Polska, Postdata SA, Blue Media

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują komplet materiałów szkoleniowych, które zawierają materiały:

- warsztatowe (arkusze pracy, opisy ćwiczeń, testy)
- opisowe (zawierające niezbędną wiedzę teoretyczną)

Informacje dodatkowe

Szkolenie jest zwolnione z VAT, jeśli jest finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Prowadzącym zajęcia jest trener i konsultant klasy międzynarodowej o dużym doświadczeniu i praktyce w przemyśle, przeszkolony przez specjalistów zachodnich w zakresie nowoczesnych metod dydaktycznych.

W przypadku zajęć trwających powyżej 4 godzin uczestnikowi przysługuje przerwa 15 minut.

Adres

al. Grunwaldzka 472
80-309 Gdańsk
woj. pomorskie

Kontakt



Jolanta Jagłowska

E-mail j.jaglowska@gfkm.pl

Telefon (+48) 602 213 590