



## Budowanie odporności na zmiany - szkolenie

Numer usługi 2026/01/22/14023/3277411

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

357,14 PLN brutto/h

357,14 PLN netto/h

Constant Growth  
Sp. z o.o.

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,9 / 5

🕒 14 h

7 315 ocen

📅 24.03.2026 do 28.03.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób pełnoletnich, mieszkających lub pracujących na terenie województwa śląskiego, które:

- pracują w zespołach przechodzących zmiany organizacyjne, procesowe lub technologiczne;
- doświadczają trudności w adaptacji do zmian (stres, opór, spadek zaangażowania) oraz potrzebują wzmocnienia kompetencji cyfrowych w obszarze komunikacji, korzystania z treści online oraz dbania o dobrostan cyfrowy;
- planują w swojej pracy wykorzystywać narzędzia cyfrowe do komunikacji i współpracy w zespole (np. komunikatory, platformy współpracy, tablice online).

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

6

### Data zakończenia rekrutacji

23-03-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

14

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania i realizowania działań adaptacyjnych w środowisku pracy z twórczym wykorzystaniem narzędzi cyfrowych, w tym do: diagnozowania reakcji na zmiany, komunikowania swoich postaw i obiekcji z użyciem technologii cyfrowych, projektowania strategii przełamywania oporu wobec zmiany oraz budowania sieci wsparcia i dobrostanu cyfrowego w zespołach pracujących stacjonarnie i hybrydowo.  
Nazwa kwalifikacji: Budowanie odporności na zmianę.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia psychologiczne mechanizmy nastawienia indywidualnego i zespołowego do zmian, w tym ocenę wiarygodności danych i treści cyfrowych dotyczących procesów adaptacyjnych (DigComp 1.2).	Wymienia i charakteryzuje typy reakcji na zmiany (np. ostra kontrola, dystans), czynniki wpływające na rzetelność źródeł online (algorytmy, kontekst) oraz etapy przechodzenia przez zmiany wg schematów psychologicznych.	Test teoretyczny
WIEDZA: Charakteryzuje typy zachowań w obliczu zmiany oraz sposoby komunikowania obiekcji lub pomysłów z wykorzystaniem technologii cyfrowych (DigComp 2.1).	Opisuje co najmniej 2 profile postaw wobec zmian (logiczny dystans, orientacja społeczna, kreatywność), kanały cyfrowe do przekazywania informacji oraz fazy cyklu życia zespołu w okresie zmian.	Test teoretyczny
WIEDZA: Opisuje strategie przełamywania oporu wobec zmiany, w tym analizę sił hamujących i napędzających z użyciem danych cyfrowych (DigComp 1.2).	Wskazuje co najmniej 2 powody niepowodzeń 80% zmian, rozróżnia role ambasadorów i oponentów.	Test teoretyczny
WIEDZA: Wymienia zasady netykiety, autorytetu i ochrony zdrowia oraz dobrego samopoczucia w cyfrowych interakcjach podczas stresu zmian (DigComp 2.5, 4.3).	Podaje co najmniej 2 przykłady zakazanych słów i fraz deformujących komunikację.	Test teoretyczny
	Identyfikuje poprawnie co najmniej 2 źródła stresu indywidualne i organizacyjne oraz sposoby budowania sieci antystresowej online.	Test teoretyczny
UMIEJĘTNOŚCI: Stosuje wiedzę psychologiczną z zakresu nastawienia do zmian w planowaniu działań adaptacyjnych z twórczym wykorzystaniem technologii cyfrowych (DigComp 5.3).	Tworzy strategie zmniejszenia oporu z wizualizacjami online (np. mapy sił), wspiera indywidualną adaptację poprzez profile zachowań i zwiększa osobistą skuteczność planami rozwoju. Dowód: Plan strategii przełamywania oporu.	Analiza dowodów i deklaracji
UMIEJĘTNOŚCI: Rozpoznaje typy zachowań w obliczu zmiany i komunikuje obiekcje i pomysły w sposób zrozumiały za pomocą technologii cyfrowych (DigComp 2.1)	Formułuje klarowne komunikaty online w symulacjach (np. uzasadnianie postaw), stosuje recepty na skuteczną rozmowę bez deformujących fraz. Dowód: Profil osobisty wobec zmian i przykładowe Zasady komunikacji zespołowej.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
UMIEJĘTNOŚCI: Planuje działania z zakresu przełamania oporu do zmiany wśród członków zespołu, łatwiejszego przechodzenia przez proces zmiany na poziomie indywidualnym, oraz zwiększenia osobistej skuteczności.	Poprawnie wymienia co najmniej 2 czynniki z katalogu czynników hamujący oraz kierunki zmian zaczynające od nastawienia.	Test teoretyczny
	Planuje strategie na rzecz zmniejszenia oporu przed zmianą wśród członków zespołu (np. analiza sił hamujących i napędzających, katalog czynników). Dowód: Plan strategii przełamania oporu.	Analiza dowodów i deklaracji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Uzasadnia istotę komunikowania w sposób zrozumiały swoich postaw wobec zmian, stosując etykietę cyfrową w interakcjach zespołowych (DigComp 2.5).	Klarownie uzasadnia i przekazuje stanowisko wobec zmian w grupie, demonstrując otwartość na feedback i unikanie deformacji intencji w komunikacji online. Dowód: przykładowe Zasady komunikacji zespołowej (zakazane słowa, recepty na sukces).	Analiza dowodów i deklaracji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Ma świadomość istoty procesu zmiany, dostrzegając w niej nie tylko negatywne aspekty, lecz także szanse na rozwój, dbając o dobre samopoczucie cyfrowe (DigComp 4.3)	Identyfikuje i przekazuje pozytywne aspekty zmian jako szanse rozwoju w zespole, wspiera sieć antystresową i zdrowie psychiczne w hybrydowych środowiskach zmianowych. Dowód: Mapa antystresowa (reakcje na stres, sieć wsparcia).	Analiza dowodów i deklaracji

## 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	Constant Growth Sp. z o.o.
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Mariusz Kędzierski, NIP: 657-218-90-13

# Program

Informacja o warunkach organizacyjno-logistycznych: sala odpowiednia dla przyjęcia 15 uczestników, krzesła oraz wolna przestrzeń do korzystania z materiałów szkoleniowych. Obszar udostępniony na przeprowadzenie zajęć w formie warsztatów.

Kompetencje Cyfrowe na podstawie DigComp 2.2 Obszar kompetencji:

- 1.2 Ocena danych, informacji i treści cyfrowych;
- 2.1 Komunikacja z wykorzystaniem technologii cyfrowych;
- 2.5 Netykieta;
- 4.3 Ochrona zdrowia i dobrego samopoczucia;
- 5.3 Twórcze wykorzystywanie technologii cyfrowych.

Szkolenie ma charakter warsztatowy. Warunkiem organizacyjnym dla przeprowadzenia szkolenia jest przyjęcie zgłoszenia na usługę. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Bloki II–VIII obejmują głównie część teoretyczno-warsztatową, bloki III, V, VII, IX oraz X – pracę warsztatową z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych, co łącznie daje 14 h zajęć, w tym 5 h teorii i 9 h praktyki.

Cele główny szkolenia oraz cele szczegółowe zostały określone w polu Główny cel usługi>Cel edukacyjny a efekty usługi w polu Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia.

## **BLOK I: Rozpoczęcie szkolenia (0,5 h, 24.03.2026, 16:30–17:00)**

Trener przedstawia się, omawia cele edukacyjne usługi (przygotowanie do planowania adaptacji z narzędziami cyfrowymi), agendę na 3 spotkania oraz zasady aktywnego uczestnictwa (np. „każdy dzieli się co najmniej raz na blok”, „feedback w czasie rzeczywistym via Teams”). Uczestnicy podpisują deklarację zaangażowania cyfrowo (w Google Forms). Podział: teoria 0,2 h (wstępne info o DigComp 2.1 – komunikacja cyfrowa w zespole), praktyka 0,3 h (ice-breaker). Celem jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni do pracy z kompetencjami cyfrowymi w kontekście zmian.

## **BLOK II: Statystyki niepowodzeń zmian (1 h, 24.03.2026, 17:00–18:00)**

Trener prezentuje wiarygodne dane statystyczne (slajdy z źródłami jak McKinsey, Harvard Business Review – oceniane pod kątem rzetelności wg DigComp 1.2: algorytmy, kontekst źródłowy). Szczegółowa analiza 5 kluczowych czynników niepowodzeń (brak komunikacji, opór kulturowy itp.) z przykładami z praktyki biznesowej (np. nieudane wdrożenia ERP). Dyskusja grupowa: dlaczego 80% zmian kończy się niepowodzeniem? Krótka praktyka: wyszukiwanie case studies online w parach. Podsumowanie: checklist „jak być w 20% sukcesów?”. Podział: teoria 0,6 h (prezentacja + analiza czynników), praktyka 0,4 h (wyszukiwanie i dyskusja). DigComp 1.2 – ocena danych cyfrowych o procesach zmian.

## **BLOK III: Nastawienie osobiste (1,5 h, 24.03.2026, 18:00–19:30)**

Mini-wykład o wpływie osobistych doświadczeń na nastawienie (model „Potrzeba przewidywalności vs. niepewność” z psychologii zmian). Indywidualny test osobowości wobec zmian (online via Mentimeter lub kwestionariusz Canva). W grupach 2-osobowych: analiza 3 profili postaw (logiczny dystans, orientacja społeczna, kreatywność) z wizualizacją w Miro (tablica online). Ćwiczenie: „Jak moje nastawienie blokuje adaptację?” – deklaracje pisane cyfrowo. Podział: teoria 0,4 h (modele psychologiczne), praktyka 1,1 h (test + wizualizacja). DigComp 5.3 – twórcze wykorzystanie technologii do mapowania profili.

## **BLOK IV: Zewnętrzne i wewnętrzne powody zmian (2 h, 26.03.2026, 16:30–18:30)**

Teoretyczne wprowadzenie do analizy PESTLE (polityczne, ekonomiczne itp. czynniki zewnętrzne) z przykładami zmian technologicznych (AI w firmach, case studies z raportów branżowych). Grupowa analiza otoczenia firmy uczestnika (w MS Excel udostępnionym via Teams). Szczegółowe omówienie ról: ambasadorzy zmian vs. oponenci – symulacja reakcji lidera. Krótka praktyka: wyszukiwanie danych zewnętrznych online (np. raporty GUS, trendy z Google Trends) i ocena ich rzetelności. Podział: teoria 1 h (PESTLE + role + case studies), praktyka 1 h (analiza grupowa). DigComp 1.2 – krytyczna ocena źródeł cyfrowych.

## **BLOK V: Ludzie w zmianach i kierunek (2 h, 26.03.2026, 18:30–20:30)**

Rozszerzona dyskusja o potencjale oporu jako energii napędowej (przykłady z praktyki: „opór = ukryta motywacja”, modele psychologiczne). Szczegółowa analiza błędów kierunku zmian („dlaczego zmieniamy w złą stronę?” z diagramami). Ćwiczenie symulacyjne w Slack/Teams: komunikacja obiekcji/pomysłów w scenariuszu „nagła zmiana procesu” – formułowanie klarownych komunikatów cyfrowych. Grupowa burza mózgów: jak zacząć od nastawienia lidera?. Podział: teoria 0,9 h (analiza błędów + modele), praktyka 1,1 h (symulacja). DigComp 2.1 – komunikacja z technologiami cyfrowymi. Produkt: Przykładowe komunikaty (dowód do walidacji).

## **BLOK VI: Zespół i jego cykl życia (1,5 h, 28.03.2026, 08:00–09:30)**

Wykład o cyklu Tuckmana w kontekście zmian (forming-storming itd., z diagramami i przykładami z firm). Szczegółowe omówienie cech efektywnego zespołu + czynniki wspierające/bariery. Ćwiczenie: „Jak zmiana resetuje cykl zespołu?” (burza mózgów na Jamboard). Podział: teoria 0,7 h (cykl Tuckmana + czynniki), praktyka 0,8 h (burza + analiza). DigComp 2.5 – netykieta w dyskusjach zespołowych online.

#### **BLOK VII: Problemy zespołowe (1,5 h, 28.03.2026, 09:30–11:00)**

Typowe problemy (reakcje na niezapowiedziane zmiany, postawy, rola lidera – z case studies). Grupowe case study z debriefingiem teoretycznym. Wypracowanie zasad komunikacji: lista „zakazanych słów/fraz” (np. „zawsze”, „nigdy”) i „recept na sukces” w czatach firmowych. Ćwiczenie role-playing z feedbackiem. Podział: teoria 0,7 h (problemy + case studies), praktyka 0,8 h (wypracowanie zasad). DigComp 2.5 – etykieta cyfrowa.

#### **BLOK VIII: Doświadczenia i etapy (1,25 h, 28.03.2026, 11:15–12:30)**

Ćwiczenie refleksyjne: „Przypomnij swoją zmianę” (dziennikowanie w notatniku cyfrowym). Omówienie etapów Kübler-Ross + dlaczego generalizujemy negatywy (z dodatkowymi modelami psychologicznymi). Identyfikacja 3 źródeł stresu (indywidualne/organizacyjne) i budowa sieci wsparcia online. Podział: teoria 0,6 h (etapy + modele), praktyka 0,65 h (refleksja). DigComp 4.3 – ochrona dobrostanu cyfrowego.

#### **BLOK IX: Komunikacja, profile, siły i kryzys (1,75 h, 28.03.2026, 12:45–14:30)**

Wypracowanie zasad współpracy („jak nie rozmawiać”). Analiza pola sił Lewina w Miro (mapa hamujących/napędzających z przykładami). Typy zachowań + wsparcie oczekiwane (teoria + praktyka). Zmiana jako stres: budowa mapy antystresowej (reakcje + sieć online). Podział: teoria 0,7 h (Lewin + typy), praktyka 1,05 h (mapy). DigComp 1.2 + 4.3.

#### **BLOK X: Podsumowanie (0,5 h, 28.03.2026, 14:30–15:00)**

Kluczowe wnioski, plan działań po szkoleniu (SMART goals). Feedback 360° via Google Forms + ankieta satysfakcji. Podział: teoria 0,2 h (wnioski), praktyka 0,3 h (feedback). DigComp 2.1.

#### **BLOK XI: Walidacja (0,5 h, 28.03.2026, 15:00–15:30)**

Test teoretyczny (15 pytań wielokrotnego wyboru, online/papier) + indywidualna analiza dowodów/deklaracji przez walidatora. Podział: praktyka 0,5 h.

Walidacja zostanie przeprowadzona przez Walidatora w postaci testu teoretycznego oraz na podstawie oceny analizy dowodów i deklaracji zebranych po szkoleniu. Wybrana metoda walidacji umożliwi zweryfikowanie zarówno wiedzy, umiejętności jak i kompetencji społecznych (postaw). Czas oczekiwania na wynik walidacji wynosi do 2 dni roboczych po zakończeniu szkolenia.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 11</b> BLOK I: Rozpoczęcie szkolenia	Anna Dytko-Bakonyi	24-03-2026	16:30	17:00	00:30
<b>2 z 11</b> BLOK II: Statystyki niepowodzeń zmian	Anna Dytko-Bakonyi	24-03-2026	17:00	18:00	01:00
<b>3 z 11</b> BLOK III: Nastawienie osobiste	Anna Dytko-Bakonyi	24-03-2026	18:00	19:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>4 z 11</b> BLOK IV: Zewnętrzne i wewnętrzne powody zmian	Anna Dytko-Bakonyi	26-03-2026	16:30	18:30	02:00
<b>5 z 11</b> BLOK V: Ludzie w zmianach i kierunek	Anna Dytko-Bakonyi	26-03-2026	18:30	20:30	02:00
<b>6 z 11</b> BLOK VI: Zespół i jego cykl życia	Anna Dytko-Bakonyi	28-03-2026	08:00	09:30	01:30
<b>7 z 11</b> BLOK VII: Problemy zespołowe	Anna Dytko-Bakonyi	28-03-2026	09:30	11:00	01:30
<b>8 z 11</b> BLOK VIII: Doświadczenia i etapy	Anna Dytko-Bakonyi	28-03-2026	11:15	12:30	01:15
<b>9 z 11</b> BLOK IX: Komunikacja, profile, siły i kryzys	Anna Dytko-Bakonyi	28-03-2026	12:45	14:30	01:45
<b>10 z 11</b> BLOK X – Podsumowanie	Anna Dytko-Bakonyi	28-03-2026	14:30	15:00	00:30
<b>11 z 11</b> Walidacja - test teoretyczny 15min., analiza dowodów i deklaracji 15min.	-	28-03-2026	15:00	15:30	00:30

## 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	357,14 PLN

<b>Koszt osobogodziny netto</b>	357,14 PLN
<b>W tym koszt walidacji brutto</b>	50,00 PLN
<b>W tym koszt walidacji netto</b>	50,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania brutto</b>	50,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania netto</b>	50,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Anna Dytko-Bakonyi

Doświadczona menadżerka projektów i trenerka biznesu. Od 2009 roku prowadzi własną firmę, współpracuje z wieloma firmami szkoleniowymi. Ukończyła Uniwersytet Śląski na wydziale nauk społecznych oraz studia podyplomowe na kierunku Controlling na Akademii Ekonomicznej w Katowicach. Absolwentka Szkoły Trenerów Meritum w Katowicach, doskonaliła swoje umiejętności pod okiem najlepszych specjalistów. Specjalizuje się w dynamicznych szkoleniach i warsztatach, których celem jest rozwój osobisty oraz rozbudowa kompetencji. Jej obszar ekspertyzy obejmuje zarządzanie, sprzedaż, komunikację interpersonalną, skuteczne rozwiązywanie konfliktów oraz rozwijanie kluczowych umiejętności niezbędnych w dzisiejszym świecie biznesu. Jej podejście oparte jest na praktyce i konkretnych rozwiązaniach, które zapewniają realne korzyści i osiągnięcie zamierzonych celów.

Posiada doświadczenie w projektowaniu i prowadzeniu szkoleń z zakresu wykorzystania narzędzi cyfrowych w komunikacji i zarządzaniu zmianą (m.in. szkolenia warsztatowe z komunikacji online, pracy zdalnej i hybrydowej, dobrostanu cyfrowego) – ponad 120 godzin szkoleń dla osób dorosłych w ostatnich 2 latach. E-mail: trener@cgrowth.pl.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma:

- skrypt
- notatnik + długopis

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest przyjęcie zgłoszenia na usługę.

### Informacje dodatkowe

Podstawą zwolnienia z VAT na mocy par. 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (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). Usługi w zakresie kształcenia zawodowego i przekwalifikowania obejmują nauczanie pozostające w bezpośrednim związku z branżą lub zawodem, tak samo jak nauczanie mające na celu uzyskanie lub uaktualnienie wiedzy do celów zawodowych (art. 44 rozporządzenia wykonawczego Rady (UE) nr 282/2011 z dnia 15 marca 2011 r. ustanawiającego środki wykonawcze do dyrektywy 2006/112/WE).

## Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 182/1  
40-525 Katowice  
woj. śląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**ANNA BARTUŚ**

**E-mail** [a.bartus@cgrowth.pl](mailto:a.bartus@cgrowth.pl)

**Telefon** (+48) 533 252 119