



Kimi centrum
szkoleniowe
ŁUKASZ SUDOŁ

★★★★★ 4,9 / 5
179 ocen

Psychiczna odporność, motywacja i efektywne zarządzanie sobą w czasie – trening kompetencji osobistych i zespołowych- szkolenie z egzaminem - kwalifikacja

Numer usługi 2026/01/23/177796/3278919

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 21.03.2026 do 22.03.2026

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

325,00 PLN brutto/h

325,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do szerokiego grona odbiorców – zarówno osób zarządzających zespołami, jak i pracowników różnych branż, którzy chcą skuteczniej radzić sobie z presją, stresem i natłokiem obowiązków. To propozycja dla tych, którzy chcą rozwinąć kompetencje w obszarze odporności psychicznej, motywacji oraz efektywnego zarządzania sobą w czasie. Z oferty skorzystają także osoby wspierające innych w rozwoju – trenerzy, coachowie, pracownicy HR – a także wszyscy, którzy są otwarci na rozwój osobisty i chcą działać w zgodzie ze swoimi wartościami. Szkolenie stanowi również dobrą bazę do zdobycia kwalifikacji „Animator budowania odporności psychicznej”.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	20-03-2026
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

Usługa przygotowuje do rozwój umiejętności zarządzania sobą w czasie, wzmacniania odporności psychicznej oraz budowania motywacji wewnętrznej, co pozwoli uczestnikom skuteczniej radzić sobie z wyzwaniami zawodowymi i osobistymi, działać z większą świadomością, elastycznością i poczuciem sprawczości.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje objawy stresu i analizuje ich wpływ na codzienne funkcjonowanie.	– przyporządkowuje objawy do kategorii: fizycznych, emocjonalnych, poznawczych, – opisuje, jak objawy stresu wpływają na zachowania zawodowe i relacje.	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia podstawowe pojęcia związane z odpornością psychiczną i motywacją.	– opisuje kluczowe mechanizmy budowania odporności psychicznej, – wskazuje zależność między odpornością psychiczną, motywacją a skutecznością działania.	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje skutki długotrwałego stresu i przeciążenia psychicznego	– charakteryzuje wpływ chronicznego stresu na zdrowie psychiczne i fizyczne, – wskazuje skutki braku równowagi między pracą a odpoczynkiem.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki zarządzania sobą w czasie i planowania zadań.	– Definiuje zasady tworzenia planu działania w oparciu o priorytety i zasoby, – rozróżnia działania pilne i ważne,	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje podstawowe strategie radzenia sobie ze stresem	- rozpoznaje opis danej strategii i przypisuje ją do właściwej kategorii	Test teoretyczny
Uczestnik dobiera środki i pomoce dydaktyczne do potrzeb grupy	- rozpoznaje potrzeby grupy, tworzy scenariusze zajęć, rozwija kompetencje społeczne uczestników.	Analiza dowodów i deklaracji
Definiuje techniki pracy z grupą, dobiera metody aktywizujące.	Projektuje plan gier i zabaw, warsztatów tematycznych z dostosowaniem do wieku i możliwości uczestników.	Test teoretyczny

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

Usługa rozwojowa trwa łącznie 16 godzin lekcyjnych (45 min), czyli 12 godzin zegarowych + 2 x przerwa po 30 minut

Przerwa nie wliczona w czas usługi rozwojowej.

Część teoretyczna 7h

Część praktyczna 5h

Zaplanowana tylko jednego dnia, ze względu na długość trwania szkolenia, natomiast pozostałe dni ze względu na krótki czas trwania szkolenia nie posiadają zaplanowanej przerwy.

Rozpoczęcie szkolenia. Powitanie uczestników, przedstawienie trenera, omówienie celów szkolenia, zasad pracy oraz metod aktywizujących. Pretest (ćwiczenie wprowadzające) Autodiagnoza stylu reagowania na stres i napięcie emocjonalne. Wprowadzenie do tematu odporności psychicznej.

Moduł 1: Czym jest odporność psychiczna i dlaczego jej potrzebujemy Omówienie pojęcia odporności psychicznej w kontekście zawodowym i osobistym. Rozpoznawanie indywidualnych zasobów psychicznych. Związek między stresem, motywacją a efektywnością działania.

Moduł 2: Zarządzanie stresem – świadomość, reakcja, profilaktyka Rozpoznawanie objawów stresu (fizycznych, emocjonalnych, poznawczych). Identyfikacja osobistych stresorów i ich wpływu na funkcjonowanie. Techniki zarządzania stresem w ujęciu racjonalnym i psychologicznym.

Moduł 3: Samoregulacja emocjonalna – praktyka codzienna Narzędzia regulujące napięcie: techniki oddechowe, relaksacyjne, rytuały regeneracji.

Ćwiczenia część praktyczna zakresie zarządzania energią, równowagi emocjonalnej i uważności. Praca z przekonaniami i interpretacją sytuacji stresowych. Refleksja uczestników, zapisy w dzienniku odporności psychicznej, pytania i odpowiedzi.

Moduł 4: Motywacja wewnętrzna – jak ją wzmacniać i pielęgnować? Wprowadzenie do modeli motywacji wewnętrznej i zewnętrznej. Rola wartości, celów i sensu w codziennym działaniu.

Ćwiczenia część praktyczna: Autodiagnoza źródeł utraty motywacji i strategie wzmacniające zaangażowanie.

Moduł 5: Zarządzanie sobą w czasie – priorytety, energia, nawyki .Planowanie działań w oparciu o matrycę ważne/pilne i rytmy energetyczne. Minimalizacja rozpraszaczy i przeciążenia zadaniowego.

Ćwiczenia część praktyczna: Tworzenie planu dnia i tygodnia zgodnego z osobistą efektywnością.

Moduł 6: Komunikacja wspierająca odporność i relacje Rozpoznawanie stylów komunikacyjnych (pasywny, agresywny, asertywny). Wprowadzenie do komunikacji wspierającej (komunikat JA, uważność, empatia). **Ćwiczenia część praktyczna:** Symulacje rozmów w trudnych sytuacjach zawodowych.

Moduł 7: Zielone kompetencje – praca w rytmie zrównoważonego rozwoju Świadome zarządzanie energią osobistą i środowiskową. Minimalizacja „mentalnego śladu środowiskowego” (przeciwdziałanie przeładowaniu, praca głęboka). Zrównoważony styl życia i pracy w kontekście RSI 2030.

Moduł 8: Ćwiczenia praktyczne : Tworzenie indywidualnego planu rozwoju odporności i motywacji Projektowanie planu mikro-zmian, wzmocnień i praktyk wspierających efektywność oraz dobrostan.

Praca własna uczestnika z arkuszem refleksji i wskazaniem działań do wdrożenia. Podsumowanie szkolenia (spotkanie na żywo) Omówienie kluczowych wniosków, odpowiedzi na pytania, refleksja nad wdrożeniem.

Sala wyposażona w rzutnik, stoliki do pracy dla kursantów, flipchart

Każdy uczestnik otrzyma skrypt szkoleniowy, długopis, teczki i kartki do wykonywania notatek, brystole.

Egzamin - walidacja

Test teoretyczny online - uczestnicy szkolenia rozwiązują test online na swoich telefonach.

Szkolenie zakończone jest walidacją online którą prowadzi walidator Fundacja My personality Skills .

Z ramienia My personality Skills obecny jest asesor walidacyjny nadzorujący przebieg walidacji.

Cel edukacyjny :

Usługa przygotowuje do rozwój umiejętności zarządzania sobą w czasie, wzmacniania odporności psychicznej oraz

budowania motywacji wewnętrznej, co pozwoli uczestnikom skuteczniej radzić sobie z wyzwaniami zawodowymi i osobistymi, działać z większą świadomością, elastycznością i poczuciem sprawczości.

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji zawodowej: Animator metod odporności psychicznej

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji zawodowej: Animator budowania odporności psychicznej Powiązanie usługi z RSI Województwa Śląskiego 2030 – Inteligentne Śląskie oraz zielonymi kompetencjami Szkolenie odpowiada celom Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 – Inteligentne Śląskie, wspierając rozwój kompetencji kluczowych dla nowoczesnych, odpornych i innowacyjnych organizacji. Rozwijanie odporności psychicznej, wewnętrznej motywacji i umiejętności zarządzania sobą w czasie pozwala uczestnikom lepiej adaptować się do zmian, podejmować skuteczne decyzje oraz wdrażać nowe rozwiązania w środowisku zawodowym i społecznym. Usługa wpisuje się w potrzeby kapitału ludzkiego branż objętych inteligentnymi specjalizacjami regionu (w tym Zielona Gospodarka, ICT, przemysły czasu wolnego, technologie dla zdrowia), rozwijając kompetencje psychospołeczne i organizacyjne, które są niezbędne do wdrażania innowacji, zarządzania projektami, wzmacniania dobrostanu i skuteczności zespołów. Program uwzględnia również rozwój zielonych kompetencji, zgodnych z założeniami Unii Europejskiej i wykazem KE. Uczestnicy uczą się, jak działać w sposób zrównoważony – zarówno w kontekście indywidualnym, jak i zespołowym – zarządzając energią, unikając mentalnego przeładowania, planując pracę w sposób bardziej świadomy i ekologiczny. Szkolenie promuje postawy wspierające dobrostan psychiczny oraz racjonalne wykorzystywanie zasobów – takich jak czas, energia, uwaga – co przekłada się na większą efektywność i mniejszy „mentalny ślad środowiskowy”.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Pretest	Klaudia Matuszyńska	21-03-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 13 Moduł 1	Klaudia Matuszyńska	21-03-2026	09:30	11:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 13 Moduł 2	Klaudia Matuszyńska	21-03-2026	11:00	13:00	02:00
4 z 13 Moduł 3	Klaudia Matuszyńska	21-03-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 13 Przerwa	Klaudia Matuszyńska	21-03-2026	13:30	14:00	00:30
6 z 13 Moduł 4	Klaudia Matuszyńska	21-03-2026	14:00	15:00	01:00
7 z 13 Moduł 5	Klaudia Matuszyńska	21-03-2026	15:30	16:00	00:30
8 z 13 Moduł 5 - c.d.	Klaudia Matuszyńska	22-03-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 13 Moduł 6	Klaudia Matuszyńska	22-03-2026	10:30	11:30	01:00
10 z 13 Moduł 7	Klaudia Matuszyńska	22-03-2026	11:30	12:30	01:00
11 z 13 Moduł 8	Klaudia Matuszyńska	22-03-2026	12:30	13:30	01:00
12 z 13 Przerwa	Klaudia Matuszyńska	22-03-2026	13:30	14:00	00:30
13 z 13 Egzamin końcowy - walidacja - test teoretyczny online	-	22-03-2026	14:00	15:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	325,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	325,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Klaudia Matuszyńska

Trenerka, psycholożka, dyplomowana Coach, ponad 400 godzin szkoleń i ponad 60 godzin doradztwa w tematyce rozwoju osobistego, kompetencji miękkich, w ostatnich dwóch latach oraz marketingu sieciowego i tematów podobnych. Wykształcenie: 2023 ukończenie Wyższej Szkoły Humanitas na Kierunku Psychologia

2021 - ukończenie studiów magisterskich na kierunku Doradztwo filozoficzne i Coaching w specjalności Biznes Coaching.

2016 - 2019 – Ukończenie Studiów I stopnia na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach na kierunku Doradztwo Filozoficzne I Coaching. Na studiach przez 4 lata z rzędu miała przyznane stypendium rektora dla najlepszych studentów.

Doświadczenie szkoleniowe: ponad 600h praktyk w zakresie szkoleń i sesji coachingowych realizowanych z klientami biznesowymi. Szkolenia prowadzone m.in. Manufaktura Kariery, Szkolenia z zarządzania sobą w czasie, komunikacji, kreatywności, automotywacji, budowania relacji. Coach organizacyjny i detektor departamentu HR.

Terapeutka Racjonalnej Terapii Zachowania.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Opracowania własne trenera - prezentacja, skrypt szkoleniowy (materiały w formie elektronicznej). Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia oraz certyfikat potwierdzający udział i ukończenie szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez Operatora, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie. Uczestnik musi być obecny na co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej, na co potwierdzeniem będzie

wygenerowany raport ze szkolenia oraz zaliczyć zajęcia, np. w formie testu wiedzy, testu kompetencyjnego, zadań praktycznych do wykonania lub innych form zaliczenia zajęć.

1. System operacyjny:

- **Android:** wersja **6.0 (Marshmallow)** lub nowsza (dla względnie aktualnej przeglądarki).
- **iOS:** wersja **12** lub nowsza.
- *Uwaga: Starsze wersje mogą działać, ale bezpieczniej jest mieć aktualny system.*

2. Przeglądarka internetowa:

- Wbudowana przeglądarka (Chrome na Androidzie, Safari na iOS) **z aktualną wersją**.
- Czasami strona może wymagać konkretnej przeglądarki (np. Chrome, Firefox, Edge).
- **Włączony JavaScript i obsługa plików cookie** (domyślnie włączone)

Informacje dodatkowe

Walidacja, egzamin - wliczone w cenę usługi. Usługa kończy się egzaminem zewnętrznym oraz wydaniem stosownego certyfikatu i zaświadczenia o ukończeniu szkolenia. Szkolenie jest prowadzone z wykorzystaniem metod aktywizujących rozumianych jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie nabywanych umiejętności. Metodologia pracy oparta jest o cykl uczenia się ludzi dorosłych, dzięki czemu teoria połączona jest z refleksją, doświadczeniem oraz dyskusją grupy, mającą na celu podsumowanie danego tematu. Usługa szkoleniowa zwolniona z podatku VAT na podstawie §3 ustęp 1. pkt.14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013/ Dz. U. 2020.0.1983

Test teoretyczny online - uczestnicy szkolenia rozwiązują test online na swoich telefonach.

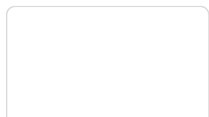
Szkolenie zakończone jest walidacją online którą prowadzi walidator Fundacja My personality Skills .

Z ramienia My personality Skills obecny jest asesor walidacyjny nadzorujący przebieg walidacji.

Warunki techniczne

Uczestnicy muszą posiadać dostęp do urządzeń mobilnych (laptop, smartfon) lub komputera, aby skorzystać ze szkolenia w formie zdalnej (system ZOOM) PLATFORMA: Usługa będzie prowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM - usługa zdalna w czasie rzeczywistym. OKRES WAŻNOŚCI LINKU: zgodnie z harmonogramem szkolenia. Link do szkolenia zostanie udostępniony uczestnikom oraz operatorowi (w celu ewentualnej wizyty monitoringowej) drogą mailową nie później niż 3 dni przed rozpoczęciem usługi. MINIMALNE WYMAGANIA DOTYCZĄCE PARAMETRÓW ŁĄCZA SIECIOWEGO: Połączenie internetowe – szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G/LTE, 5G) NIEZBĘDNE OPROGRAMOWANIE UMOŻLIWIAJĄCE UCZESTNIKOM DOSTĘP DO PREZENTOWANYCH TREŚCI I MATERIAŁÓW: przeglądarka (Windows) IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+; lub (Mac) Safari 7+, Firefox 27+, SYSTEMY OBSŁUGUJĄCE W/W OPROGRAMOWANIE ORAZ APLIKACJĘ ZOOM: macOS, Windows, Linux oraz Chrome PWA, a dla aplikacji mobilnej Zoom systemy iOS i Android, a w szczególności: System operacyjny macOS X w wersji 10.10 lub nowszej System operacyjny Windows 11* *Uwaga: system Windows 11 jest obsługiwany w wersji 5.9.0 lub nowszej. Windows 10* *Uwaga: w przypadku urządzeń z systemem operacyjnym Windows 10 obowiązuje wersja Windows 10 Home, Pro lub Enterprise. Tryb S nie jest obsługiwany. System operacyjny Windows w wersji 8 lub 8.1 System operacyjny Windows 7 System operacyjny Ubuntu w wersji 12.04 lub nowszej System operacyjny Mint w wersji 17.1 lub nowszej System operacyjny Red Hat Enterprise Linux w wersji 6.4 lub nowszej System operacyjny Oracle Linux w wersji 6.4 lub nowszej System operacyjny CentOS w wersji 6.4 lub nowszej Oprogramowanie Fedora w wersji 21 lub nowszej Oprogramowanie OpenSUSE w wersji 13.2 lub nowszej System operacyjny ArchLinux (tylko w wersji 64-bitowej) Obsługiwany tablet i urządzenia mobilne: Urządzenia z systemem Android i iOS Urządzenia BlackBerry Urządzenie Surface w wersji PRO 2 lub nowszej z systemem operacyjnym Windows w wersji 8.1 lub nowszej Uwaga: W przypadku komputerów typu tablet z systemem operacyjnym Windows 10 obowiązuje wersja Windows 10 Home, Pro lub Enterprise. Tryb S nie jest obsługiwany. Komputery tabletowe obsługują tylko klienta Desktop Client. MINIMALNE WYMAGANIA SPRZĘTOWE: Ekran/Monitor, Głośniki – wbudowane lub podłączane na USB lub bezprzewodowe bluetooth, Klawiatura lub Mikrofon

Kontakt



Sara Sudół



E-mail kimicentrumszkoleniowe@wp.pl

Telefon (+48) 515 002 128