



REZYLIENCJA - od napięcia do sprawczości - szkolenie w ramach programu RESILIENCE 4 aHEAD

Numer usługi 2026/01/23/134432/3279857

3 936,00 PLN brutto
3 200,00 PLN netto
196,80 PLN brutto/h
160,00 PLN netto/h

OZGA GROUP
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5
2 356 ocen

📍 Szczecin
🏢 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 20:00 h
📅 19.05.2026 do 20.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie **REZYLIENCJA - od napięcia do sprawczości - szkolenie w ramach programu RESILIENCE 4 aHEAD** jest przeznaczone dla **wszystkich pracowników**, niezależnie od:

- stanowiska i zakresu obowiązków,
- stażu pracy i doświadczenia zawodowego,
- poziomu wykształcenia,

Sprawdzi się zarówno u osób, które dopiero zaczynają swoją drogę zawodową, jak i u doświadczonych specjalistów oraz kadry liderów, którzy chcą lepiej rozumieć mechanizmy motywacji – własnej i zespołu.

Szkolenie jest dedykowane dla minimum 6 pracowników z firmy.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

18-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do świadomego zarządzania własnym stanem psychicznym w sytuacjach stresu i presji, elastycznego reinterpretowania trudności i porażek jako źródeł uczenia się oraz odzyskiwania poczucia wpływu i sprawczości. Reguluje swoje emocje. Wzmacnia swoją zdolność budowania i korzystania ze wspierających relacji opartych na wzajemności i zaufaniu. Działa w oparciu o własne wartości i poczucie sensu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Widza: Identyfikuje i charakteryzuje mechanizmy rezyliencji psychicznej, w tym elastyczne myślenie, reinterpretację doświadczeń, regulację emocji oraz rolę sensu, wartości i wsparcia społecznego w budowaniu odporności psychicznej.	Identyfikuje kluczowe mechanizmy rezyliencji psychicznej, w tym elastyczne myślenie, reinterpretację doświadczeń oraz regulację emocji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Charakteryzuje znaczenie sensu i wartości w procesie budowania odporności psychicznej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje pojęcia i modele rezyliencji do analizy własnych lub przykładowych sytuacji zawodowych i życiowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje wiedzę o mechanizmach rezyliencji do rozpoznawania czynników wzmacniających lub osłabiających odporność psychiczną w codziennym funkcjonowaniu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia znaczenie sensu, wartości i wsparcia społecznego w budowaniu dobrostanu własnego oraz relacji z innymi.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Umiejętności: Stosuje techniki zmiany perspektywy poznawczej, reinterpretując stresujące sytuacje i porażki jako źródło uczenia się i rozwoju.</p>	<p>Identyfikuje podstawowe techniki zmiany perspektywy poznawczej stosowane w budowaniu rezyliencji.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Charakteryzuje proces reinterpretacji stresujących sytuacji i porażek w kontekście uczenia się i rozwoju.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Stosuje techniki zmiany perspektywy poznawczej w analizie stresujących sytuacji i doświadczeń porażki.</p> <p>Reinterpretuje trudne doświadczenia, formułując wnioski rozwojowe oraz możliwe alternatywne sposoby działania.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Wykazuje gotowość do konstruktywnego i refleksyjnego podejścia wobec trudności i niepowodzeń.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Umiejętności: Wdraża i wykorzystuje praktyki regulacji emocji, w tym uważną identyfikację stanów emocjonalnych oraz świadomy oddech, w celu obniżania napięcia i wzmacniania poczucia równowagi.</p>	<p>Identyfikuje mechanizmy regulacji emocji oraz ich znaczenie w obniżaniu napięcia i budowaniu równowagi psychicznej.</p> <p>Charakteryzuje rolę uważnej identyfikacji stanów emocjonalnych i świadomego oddechu w procesie samoregulacji.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Wdraża praktyki uważnej identyfikacji emocji w odpowiedzi na stresujące sytuacje.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Stosuje techniki świadomego oddechu w celu obniżania napięcia i przywracania równowagi emocjonalnej.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Wykazuje gotowość do odpowiedzialnego dbania o własny dobrostan emocjonalny.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Kompetencje społeczne: Buduje i wzmacnia relacje oparte na wzajemności i wsparciu, wykazuje gotowość do proszenia o pomoc, dbania o relację z sobą oraz działania w oparciu o własne wartości i poczucie sensu w środowisku pracy.</p>	<p>Identyfikuje znaczenie relacji opartych na wzajemności i wsparciu w budowaniu odporności psychicznej.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Buduje i wzmacnia relacje zawodowe oparte na zaufaniu, wzajemności i wsparciu.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Stosuje strategie dbania o relację z sobą oraz wykorzystuje dostępne formy wsparcia, w tym prosi o pomoc w sytuacjach wymagających współpracy.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Działa w oparciu o własne wartości i poczucie sensu w środowisku pracy.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Wykazuje gotowość do współtworzenia kultury wzajemności, wsparcia i odpowiedzialności w relacjach zawodowych.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

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

PROGRAM RAMOWY USŁUGI ROZWOJOWEJ: REZYLIENCJA - od napięcia do sprawczości - szkolenie w ramach programu RESILIENCE 4 aHEAD

DZIEŃ 1

Moduł 1: Rezylienty umysł. Elastyczne myślenie i reinterpretacja. Jak zmieniać perspektywę, by stres i porażki stawały się nauką, a nie blokadą.

Cel: Uczestnicy rozwijają zdolność świadomego kierowania swoim stanem psychicznym, reinterpretowania trudności, odzyskiwania wpływu i utrzymywania energii mimo stresu.

Ćwiczenie: 3 ćwiczenia w podgrupach: *Reframing, kompetencja wdzięczności, zarządzanie stanem mentalnym.*

Teoria pokazuje, jak działa umysł w stresie i jak interpretacja wpływa na emocje, energię i zachowanie. Uczestnicy poznają mechanizmy elastycznego myślenia i adaptacji neuronalnej, dzięki którym można świadomie kierować swoim stanem psychicznym. Praktyka pozwala zastosować tę wiedzę w działaniu – poprzez reframing, wdzięczność i zarządzanie własnym stanem mentalnym. Uczestnicy uczą się przekształcać napięcie w konstruktywną energię i utrzymywać skuteczność mimo presji.

Moduł 2: Regulacja emocji. Praktyka uważnej identyfikacji i świadomego oddechu.

Cel: Rozwój umiejętności naturalnego odzyskiwania równowagi psychicznej i biologicznej w sytuacjach stresu.

Ćwiczenie: 4 ćwiczenia w podgrupach: *Box breathing 4x4, Body scanning, Micropausa, Labeling.*

Teoria pomaga świadomie regulować emocje, zamiast reagować automatycznie oraz uczy, jak przełączać się z trybu napięcia na tryb regeneracji, budując odporność i spokój. Uczestnicy odkrywają, że rezyliencja to nie brak emocji lecz ich zauważanie i uznanie. Praktyka uczy odzyskiwania równowagi przez pracę mentalną, kontakt z ciałem i oddechem oraz uspokojenie układu nerwowego.

DZIEŃ 2

Moduł 3: Relacje z innymi i z sobą. Wsparcie społeczne. Odwaga w proszeniu o pomoc i kultura wzajemności.

Cel: Rozwój umiejętności budowania wspierających relacji – zarówno z innymi, jak i z samym sobą.

Ćwiczenie: 2 ćwiczenia (indywidualne i grupowe): *Mapa wsparcia mentalnego (malowanie intuicyjne), Runda uznania.*

Uczestnicy uczą się, jak samowspółczucie, autentyczność i odwaga w proszeniu o pomoc wzmacniają odporność psychiczną oraz spójność wewnętrzną. Teoria pokazuje, że rezyliencja jest zdolnością do współobecności i dawania oraz korzystania ze wsparcia, gdy pojawiają się trudności. Praktyka pozwala doświadczyć realnej mocy relacji i wspólnoty. Intuicyjne malowanie i wizualizacja tzw. ambasadorów wsparcia, pomagają poznać mechanizm i uruchomić emocjonalny spokój i poczucie bezpieczeństwa.

Moduł 4: Sens i wartości. Znaczenie i rozwój. Wzmocnienie wewnętrzne.

Cel: Rozwój samoświadomości, elastyczności psychicznej i poczucia sensu, które pomagają zachować spójność oraz energię mimo presji i zmian.

Ćwiczenie: 3 ćwiczenia (grupowo, pary, indywidualne): *3 kluczowe potrzeby. List do przyszłego siebie. Moja mapa sensu.*

Teoria pomaga zrozumieć swoje główne potrzeby oraz rozpoznać, które z nich stoją u źródła emocji i decyzji. Pokazuje, jak wartości i osobista misja mogą stać się wspierającym filtrem, który ułatwia codzienne wybory oraz jak budować poczucie sprawczości także w obliczu trudności. Praktyka pozwala przełożyć refleksję nad wartościami i sensem na konkretne działania. Pomaga rozpoznać, które obszary wewnętrzne wymagają wzmocnienia i co można zrobić, by je lepiej zaspokajać na co dzień. Uczy, jak rozwój może przywracać nadzieję w chwilach kryzysu oraz pomaga uporządkować to, co daje poczucie sensu w pracy i życiu.

Walidacja - obserwacja w warunkach symulowanych

Dlaczego warto skorzystać z Programu Rozwojowego z Rezyliencji?

Program Rozwojowy z Rezyliencji to inwestycja w trwałą odporność psychiczną pracowników i zespołów – zdolność szybkiego powrotu do równowagi, elastycznej adaptacji i utrzymywania wysokiej jakości decyzji pod presją. W realiach zmienności i przeciążenia informacyjnego, to właśnie rezyliencja decyduje, czy ludzie zachowują sprawczość, współpracę i motywację, czy ulegają zniechęceniu i wypaleniu. Wdrożony program nie tylko redukuje koszty stresu, absencji i rotacji, ale też przekłada się na lepsze wyniki: większą koncentrację na priorytetach, szybsze uczenie się na błędach oraz kulturę odpowiedzialności i wsparcia. Służy jako road map do samodzielnego dbania o odporność wewnętrzną.

Korzyści dla firmy:

- Mniejsza absencja i rotacja, niższe koszty rekrutacji i wdrożeń.
- Lepsza jakość decyzji pod presją, krótszy czas reakcji na zmiany rynkowe.
- Wyższa efektywność zespołów (lepsze domykanie projektów, mniej „gaszenia pożarów”).

- Wzrost innowacyjności i gotowości do eksperymentowania - uczenie się na porażkach.
 - Silniejsza kultura współpracy i zaufania, więcej odpowiedzialności end-to-end.
 - Lepsze doświadczenie pracownika (EX, employee experience) – wyższe zaangażowanie i NPS (net promoter score) pracodawcy.
 - Mniejsze ryzyko wypalenia i błędów wynikających ze stresu.
 - Szybszy powrót Pracownika do równowagi po trudnych sytuacjach, mniejsze przeciążenia.
 - Większa sprawczość i jasność priorytetów Pracownika – lepsze wyniki.
 - Umiejętność regulacji emocji i energii - większa odwaga w komunikacji.
 - Wzrost odporności psychicznej na zmiany – poczucie stabilności mimo niestabilności.
 - Większa satysfakcja z pracy i życia u Pracownika – poczucie sensu, sprawczości, postępu.
-

Usługa realizowana przy wykorzystaniu metod aktywizujących uczestników z wykorzystaniem różnorodnych metod aktywizujących uczestników. W trakcie programu stosowane są:

- praca warsztatowa w małych grupach
 - ćwiczenia praktyczne oparte na realnych sytuacjach zawodowych
 - symulacje i odgrywanie ról
 - moderowana dyskusja i wymiana doświadczeń
 - elementy pracy twórczej (malowanie intuicyjne – indywidualne i grupowe)
 - obserwacja oraz informacja zwrotna w warunkach symulowanych
-

- **Czas trwania szkolenia 20 jednostek dydaktycznych, a 1 jednostka to 45 min, czyli szkolenie trwa 15 godzin + przerwy 1 godz. Przerwy nie wliczają się do czasu trwania szkolenia.**
 - **Zajęcia praktyczne - 12 godz.30 min. zajęcia teoretyczne - 2 godz.**
 - **Walidacja wlicza się do czasu szkolenia.**
 - Przyjęte metody walidacji w pełni pozwalają na sprawdzenie uzyskania przez uczestnika oczekiwanych kompetencji w obszarze wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.
 - Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie zweryfikowane w wymienionych formach walidacji i potwierdzone przez osobę wskazaną do walidacji w niniejszej karcie
 - „Usługodawca oświadcza, że proces walidacji jest zgodny z wytycznymi BUR.”
-

Warunki niezbędne do spełnienia (przez uczestników usługi), aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu:

- minimalny poziom wykształcenia: nie jest wymagane
 - Uczestnicy nie muszą wykazywać się minimalnym doświadczeniem / stażem aby uczestniczyć w usłudze rozwojowej
 - Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie zweryfikowane w wymienionych formach walidacji i potwierdzone przez osobę wskazaną do walidacji w niniejszej karcie
 - aktywność w trakcie prowadzenia usługi: udzielania informacji, angażowanie się w realizację usługi
 - minimalny poziom obecności na zajęciach 80% (albo zgodnie z wymogami Operatora)
 - minimalna liczba pracowników firmy, która powinna wziąć udział w usłudze - zgodnie z kartą
-

Uzupełnienie do Informacji dodatkowej:

- Usługa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Beneficjenta/Operatora lub partnera w danym projekcie oraz przez podmiot powiązany z Beneficjentem/Operatorem lub partnerem kapitałowo lub osobowo.
- Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.
- Usługa rozwojowa nie dotyczy umiejętności lub kompetencji podstawowych tj. (z ang. basic skills: literacy, numeracy, ICT skills).
- Usługa rozwojowa nie dotyczy kosztów usługi rozwojowej, której obowiązek przeprowadzenia na zajmowanym stanowisku pracy wynika z odrębnych przepisów prawa (np. wstępne i okresowe szkolenia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, szkolenia okresowe potwierdzające kwalifikacje na zajmowanym stanowisku pracy).
- Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w Projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.
- Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności koszty środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, koszty dojazdu i zakwaterowania.
- Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności.

- Usługa nie jest świadczona przez podmiot, z którym pracodawca lub delegowany pracownik korzystający ze wsparcia są powiązani kapitałowo lub osobowo.
- Usługa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Beneficjenta lub partnera w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Moduł 1: Rezylienty umysł. Elastyczne myślenie i reinterpretacja. - zajęcia teoretyczne	Joanna Janowicz	19-05-2026	08:30	10:30	02:00
2 z 11 Przerwa	Joanna Janowicz	19-05-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 11 Moduł 2: Jak zmieniać perspektywę, by stres i porażki stawały się nauką, a nie blokadą. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	19-05-2026	10:45	13:15	02:30
4 z 11 Przerwa	Joanna Janowicz	19-05-2026	13:15	13:30	00:15
5 z 11 Moduł 3: Regulacja emocji. Praktyka uważnej identyfikacji i świadomego oddechu. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	19-05-2026	13:30	16:30	03:00
6 z 11 Moduł 4: Relacje z innymi i z sobą. Wsparcie społeczne. Odwaga w proszeniu o pomoc i kultura wzajemności. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	20-05-2026	08:30	11:30	03:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 11 Przerwa	Joanna Janowicz	20-05-2026	11:30	11:45	00:15
8 z 11 Moduł 5: Sens i wartości. Znaczenie i rozwój. Wzmocnienie wewnętrzne. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	20-05-2026	11:45	14:45	03:00
9 z 11 Przerwa	Joanna Janowicz	20-05-2026	14:45	15:00	00:15
10 z 11 Moduł 5: Sens i wartości. Znaczenie i rozwój. Wzmocnienie wewnętrzne. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	20-05-2026	15:00	16:00	01:00
11 z 11 Walidacja - obserwacja w warunkach symulowanych	-	20-05-2026	16:00	16:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 936,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	196,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	160,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Janowicz

Doradca i trenerka biznesu. Ekspert w zakresie zdrowia psychicznego i Inteligencji Emocjonalnej. Certyfikowany, międzynarodowy coach metody rozwojowej VEDIC ART® dla biznesu. Psycholog w procesie dyplomowania. Rozwija firmy poprzez Rezyliencję – umiejętność radzenia sobie z trudnościami i bycie otwartym na nowe możliwości. Wykładowca Executive MBA i kursu video o odporności psychicznej w Collegium Da Vinci. Autorka książki „Być Sobą. Życ tak, by niczego nie żałować” oraz 1. w Europie warsztatu z wystąpień i skutecznej komunikacji na koronie stadionu. Występuje i wprowadza efektywne długofalowe programy m.in. dla OLX, Żabka, Santander, Grupa Cichy–Zasada, Solid Security, Arvato, Volkswagen Poznań, Sie Pomaga, i.in. Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje zdobyte nie wcześniej niż 5 lat: prowadzi aktywnie szkolenia m.in. z zakresu zarządzanie, motywacja, komunikacja, przywództwo, kultura organizacyjna dla firm m.in. SGB Leasing, JKG Group, Exea.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników:

- prezentacja przygotowana przez trenera wraz z materiałami
- dostęp do literatury zgodnej z tematem szkolenia
- zestawy ćwiczeń dla uczestników szkolenia

Informacje dodatkowe

Uczestnik otrzyma:

- zaświadczenie potwierdzające zdobyte kompetencje po zakończeniu usługi i zaliczeniu pozytywnie walidacji i zapewnieniu min. 80% frekwencji (albo zgodnie z wymogami operatora)
- materiały - opisane w programie ramowym usługi oraz w zakładce "Informacje o materiałach dla uczestników usługi"

Informacje dodatkowe:

1. Usługodawca zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.
2. Karta usługi przygotowana została zgodnie z obowiązującym Regulaminem BUR m.in. w zakresie powierzenia usług.

Cd. w programie ramowym.

Adres

Szczecin

Szczecin

woj. zachodniopomorskie

Usługodawca zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.

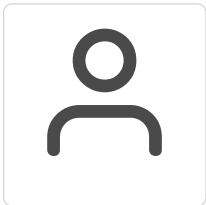
Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi: Usługa zostanie przeprowadzona w odpowiednio przygotowanej sali konferencyjnej, wyposażonej w klimatyzację, projektor multimedialny oraz flipchart. Pomieszczenie zapewni komfortowe warunki do realizacji zajęć dla wszystkich uczestników.

Dokładne miejsce szkolenia zostanie ustalone indywidualnie z firmą.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MARTA OZGA

E-mail marta.ozga@ozgaconsulting.com

Telefon (+48) 501 161 301