



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

Numer usługi 2026/02/06/134432/3313018

3 936,00 PLN brutto  
3 200,00 PLN netto  
196,80 PLN brutto/h  
160,00 PLN netto/h  
154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

OZGA GROUP  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

2 356 ocen

📍 Toruń  
🏢 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 20:00 h  
📅 20.06.2026 do 21.06.2026

## 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

19-06-2026

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 rezylencji psychicznej, w tym elastyczne myślenie, reinterpretację doświadczeń, regulację emocji oraz rolę sensu, wartości i wsparcia społecznego w budowaniu odporności psychicznej.	Identyfikuje kluczowe mechanizmy rezylencji 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 rezylencji do analizy własnych lub przykładowych sytuacji zawodowych i życiowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje wiedzę o mechanizmach rezylencji 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 prośzenia 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>Wykazuje gotowość do współtworzenia kultury wzajemności, wsparcia i odpowiedzialności w relacjach zawodowych.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</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
<b>1 z 11</b> Moduł 1: Rezylienty umysł. Elastyczne myślenie i reinterpretacja. - zajęcia teoretyczne	Joanna Janowicz	20-06-2026	08:30	10:30	02:00
<b>2 z 11</b> Przerwa	Joanna Janowicz	20-06-2026	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 11</b> Moduł 2: Jak zmieniać perspektywę, by stres i porażki stawały się nauką, a nie blokadą. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	20-06-2026	10:45	13:15	02:30
<b>4 z 11</b> Przerwa	Joanna Janowicz	20-06-2026	13:15	13:30	00:15
<b>5 z 11</b> Moduł 3: Regulacja emocji. Praktyka uważnej identyfikacji i świadomego oddechu. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	20-06-2026	13:30	16:30	03:00
<b>6 z 11</b> Moduł 4: Relacje z innymi i z sobą. Wsparcie społeczne. Odwaga w proszeniu o pomoc i kultura wzajemności. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	21-06-2026	08:30	11:30	03:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 11</b> Przerwa	Joanna Janowicz	21-06-2026	11:30	11:45	00:15
<b>8 z 11</b> Moduł 5: Sens i wartości. Znaczenie i rozwój. Wzmocnienie wewnętrzne. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	21-06-2026	11:45	14:45	03:00
<b>9 z 11</b> Przerwa	Joanna Janowicz	21-06-2026	14:45	15:00	00:15
<b>10 z 11</b> Moduł 5: Sens i wartości. Znaczenie i rozwój. Wzmocnienie wewnętrzne. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	21-06-2026	15:00	16:00	01:00
<b>11 z 11</b> Walidacja - obserwacja w warunkach symulowanych	-	21-06-2026	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

Toruń

Toruń

woj. kujawsko-pomorskie

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.

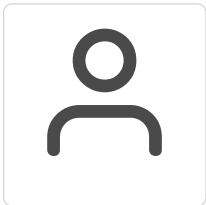
Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi: Usługa zostanie przeprowadzona w odpowiednio przygotowanej sali konferencyjnej, wyposażonej w klimatyzację, projektor multimedialny oraz flipchart. Pomieszczenie zapewni komfortowe warunki do realizacji zajęć dla wszystkich uczestników.

Dokładne miejsce szkolenia zostanie ustalone indywidualnie z firmą.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**PAULA OLSZEWSKA**

**E-mail** paula.olszewska1@icloud.com

**Telefon** (+48) 537 104 703