



Pomiar odporności wg modelu MTQPlus

Numer usługi 2026/02/12/116773/3330240

5 842,50 PLN brutto

4 750,00 PLN netto

254,02 PLN brutto/h

206,52 PLN netto/h

213,44 PLN cena rynkowa ⓘ

BIZYOU SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

👤 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,8 / 5

🕒 23 h

161 ocen

📅 22.04.2026 do 11.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Identyfikatory projektów	Akademia HR
Grupa docelowa usługi	Przeznaczona jest dla menedżerów, trenerów, coachów i ekspertów, specjalistów, dyrektorów HR oraz personalnych, właścicieli firm
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	21-04-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	23
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie "Pomiar odporności psychicznej wg modelu MTQPlus" przygotowuje do diagnozy i planowania rozwoju odporności psychicznej w działaniach rozwojowych w organizacjach, sporcie i w życiu prywatnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje znaczenie coachingu i feedbacku w rozwoju zespołu oraz jednostki.	Wypowiada się, wskazując konkretne przykłady sytuacji, w których zastosowanie coachingu lub feedbacku poprawia efektywność pracy.	Test teoretyczny
Dostosowuje styl komunikacji do potrzeb i możliwości rozmówcy w środowisku online.	Modyfikuje sposób wypowiedzi i tempo rozmowy w zależności od reakcji i sygnałów odbiorcy	Test teoretyczny
Prowadzi konstruktywną sesję feedbackową z uwzględnieniem zasad komunikacji wspierającej	Formułuje informację zwrotną w sposób konkretny, zbalansowany i ukierunkowany na rozwój rozmówcy.	Test teoretyczny

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

Szkolenie jest adresowane do menedżerów, trenerów, coachów i ekspertów, specjalistów, dyrektorów HR oraz personalnych, właścicieli firm. Odbywa się w formie online w czasie rzeczywistym. Grupy liczą do 12 osób. Uczestnicy korzystają z własnego sprzętu komputerowego. Wymagany jest sprawny mikrofon i kamera.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin dydaktycznych (45min). Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Program:

Część 1 – Przygotowanie - 1,5 godz. - praca własna Uczestnika

Część 2 – I dzień szkolenia on-line 9:00 – 15:00

Część 3 - II dzień szkolenia on-line 9:00 – 15.30

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 27

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 27 Wprowadzenie do szkolenia MTQ	Katarzyna Lorenc	22-04-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 27 Pochodzenie odporności psychicznej	Katarzyna Lorenc	22-04-2026	09:30	10:00	00:30
3 z 27 Kontrola i wpływ	Katarzyna Lorenc	22-04-2026	10:00	10:30	00:30
4 z 27 Kontrola - kontynuacja	Katarzyna Lorenc	22-04-2026	10:45	11:15	00:30
5 z 27 Zaangażowanie	Katarzyna Lorenc	22-04-2026	11:15	12:15	01:00
6 z 27 Wyzwanie	Katarzyna Lorenc	22-04-2026	12:45	13:45	01:00
7 z 27 Pewność siebie	Katarzyna Lorenc	22-04-2026	13:45	14:45	01:00
8 z 27 Podsumowanie dnia	Katarzyna Lorenc	22-04-2026	14:45	15:00	00:15
9 z 27 Refleksje i podsumowanie	Katarzyna Lorenc	23-04-2026	09:00	09:15	00:15
10 z 27 Wprowadzenie do pomiarów psychometrycznych	Katarzyna Lorenc	23-04-2026	09:15	09:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 27 Radzenie sobie z informacją zwrotną	Katarzyna Lorenc	23-04-2026	09:30	09:45	00:15
12 z 27 Zrozumienie skal i wyników	Katarzyna Lorenc	23-04-2026	09:45	10:15	00:30
13 z 27 Zrozumienie skal i wyników - kontynuacja	Katarzyna Lorenc	23-04-2026	10:30	11:00	00:30
14 z 27 Wzajemne oddziaływanie i niezależność skal	Katarzyna Lorenc	23-04-2026	11:00	11:45	00:45
15 z 27 Ćwiczenie niuansów profilu	Katarzyna Lorenc	23-04-2026	11:45	12:30	00:45
16 z 27 Ćwiczenie niuansów profilu	Katarzyna Lorenc	23-04-2026	13:00	15:00	02:00
17 z 27 Podsumowanie i kolejne kroki	Katarzyna Lorenc	23-04-2026	15:00	15:30	00:30
18 z 27 Refleksje i podsumowania	Katarzyna Lorenc	11-05-2026	09:00	10:00	01:00
19 z 27 Organizacja i jednostka	Katarzyna Lorenc	11-05-2026	10:00	10:30	00:30
20 z 27 Aktualne myślenie	Katarzyna Lorenc	11-05-2026	10:45	11:15	00:30
21 z 27 Niezależne dowody na model odporności psychicznej	Katarzyna Lorenc	11-05-2026	11:15	11:30	00:15
22 z 27 Pomiary MTQ	Katarzyna Lorenc	11-05-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 27 Rozwijanie odporności psychicznej	Katarzyna Lorenc	11-05-2026	11:45	13:15	01:30
24 z 27 Zastosowania odporności psychicznej	Katarzyna Lorenc	11-05-2026	13:45	14:45	01:00
25 z 27 Odporność psychiczna w szerszym kontekście	Katarzyna Lorenc	11-05-2026	14:45	15:15	00:30
26 z 27 Podsumowanie i zakończenie	Katarzyna Lorenc	11-05-2026	15:15	15:30	00:15
27 z 27 Walidacja	-	11-05-2026	15:30	16:00	00:30


Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 842,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 750,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	254,02 PLN
Koszt osobogodziny netto	206,52 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Lorenc

Katarzyna Lorenc Z wykształcenia ekonomista o specjalizacji strategia przedsiębiorczości i polityka gospodarcza. Prezes Outsourcingu HR Lu-Bi Sp. z o.o. oraz firmy badawczo-doradczej BizYou Sp. z

o.o., gdzie nadzoruje projekty badawcze, zmian kultury organizacyjnej oraz postaw i wzrostu wyników sprzedażowych. W swojej pracy wykorzystuje wieloletnie doświadczenie z zakresu badań organizacyjnych, myślenia systemowego, zarządzania projektami. Posiada ponad 20 letnie doświadczenie pracy w konsultingu, szkoleniach i coachingu. Jest koordynatorem projektów nastawionych na wzrost efektywności pracy dla korporacji polskich i międzynarodowych oraz konsultantem projektów przekształceń organizacyjnych i zmiany postaw. Wyróżniona 5 miejscem w rankingu wschodzących gwiazd biznesu Gazety Prawnej. Wiceprzewodnicząca Wojewódzkiej Rady Rynku Pracy oraz wiceprezes Zarządu BCC, wicekanclerz Łoży Warszawskiej Business Center Club oraz Ekspert BCC ds. rynku pracy oraz zarządzania i efektywności pracy. Inicjatorka, pomysłodawczyni oraz Przewodnicząca Kapituły ogólnopolskiego Konkursu „Pracownik Roku”. We współpracy z brytyjskim partnerem – światowym ekspertem w dziedzinie narzędzi psychometrycznych – firmą AQR Ltd. oraz Uniwersytetem w Hull, dostarcza najwyższej jakości narzędzi pomiaru i stale prowadzi badania nad efektywnością pracowników i menedżerów. W roku 2007 przeprowadziła unikatowe badania wpływu siły i odporności psychicznej na efektywność pracowników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Materiały on-line do ćwiczeń
- Wsparcie trenera i opiekuna
- 1 jednostki badania
- Przeprowadzenie ankiety poszkoleniowej
- Dostęp do platformy i indywidualnego konta
- Zestaw artykułów i podręcznik techniczny
- Prezentację ze szkolenia
- Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych tj. za godzinę usługi szkoleniowej rozumie się 45 minut

Metody nauczania : prezentacja interaktywna, ćwiczenia, demonstracje, współdzielenie ekranu.

Informacje dodatkowe

Na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

Warunki techniczne

Dostęp do platformy MS Teams.

Komputer stacjonarny/laptop, kamera wbudowana/na USB, mikrofon, słuchawki/ głośniki, system operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, min 2 GB pamięci RAM, pamięć dysku minimum 10GB, łącze internetowe minimum 10 kb/s,

Oprogramowanie: Pakiet MS Office lub Open Office dla Windows/Linux lub Key Note lub Pages dla MacOS.

Przeglądarka internetowa: Windows: Internet Explorer 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+, MacOS: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+, Linux: Firefox 27+, Chrome 30+.

Łącze internetowe: prędkość pobierania min 512 kbps.

Link umożliwiający uczestnictwo w spotkaniu on-line będzie aktywny przez cały okres trwania szkolenia.

Kontakt



Monika Czech-Dudek

E-mail mczech@bizyou.pl

Telefon (+48) 690 893 619