



## Pomiar odporności wg modelu MTQPlus - szkolenie

Numer usługi 2026/02/16/116773/3337392

5 842,50 PLN brutto  
4 750,00 PLN netto  
194,75 PLN brutto/h  
158,33 PLN netto/h  
284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

BIZYOU SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

163 oceny

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 30:00 h
- 📅 08.06.2026 do 22.06.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
<b>Identyfikatory projektów</b>	Akademia HR
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Przeznaczona jest dla menedżerów, trenerów, coachów i ekspertów, specjalistów, dyrektorów HR oraz personalnych, właścicieli firm
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	12
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	07-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	30
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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 lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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.

Szkolenie adresowane jest do specjalistów HR, menedżerów, konsultantów, coachów, trenerów wspierających na co dzień liderów w organizacjach. Zajęcia praktyczne : 8 godzin i 15 minut zegarowych , zajęcia teoretyczne 8 godzin i 30 minut zegarowych . Walidacja w formie testu wiedzy.

Program:

Część 1 – Przygotowanie - 1,5 godz. zegarowych - 2 godziny dydaktyczne - praca własna Uczestnika na materiałach udostępnionych przez organizatora usługi

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

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

Sesje coachingowo-feedbackowe - 4 godz. zegarowe - 5 godzin dydaktycznych w dniach między sesjami - samodzielne praktykowanie uczestników na materiałach udostępnionych przez organizatora usługi - praktyka

Część 4 – III dzień szkolenia on-line 9:00 – 15.30

Część 4 – Walidacja i wsparcie organizacyjne

Liczba godzin dydaktycznych całej usługi:

1. 2 godziny dydaktyczne - praca własna przed szkoleniem -teoria
2. 23 godziny dydaktyczne szkolenia - 17 godzin i 15 minut zegarowych obejmujące zgodnie z harmonogramem trzy dni szkolenia i walidację - test ( 30 minut)
3. 5 godzin dydaktycznych - praca własna po drugim dniu szkolenia - praktyka weryfikowana podczas szkolenia

Suma: 30 godzin dydaktycznych

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 27

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 27</b> Wprowadzenie do szkolenia MTQ - prezentacja	Katarzyna Lorenc	08-06-2026	09:00	09:30	00:30
<b>2 z 27</b> Pochodzenie odporności psychicznej - wykład harwardzki	Katarzyna Lorenc	08-06-2026	09:30	10:00	00:30
<b>3 z 27</b> Kontrola i wpływ – demonstracja i dyskusja moderowana	Katarzyna Lorenc	08-06-2026	10:00	10:30	00:30
<b>4 z 27</b> Kontrola - kontynuacja – demonstracja i dyskusja moderowana	Katarzyna Lorenc	08-06-2026	10:45	11:15	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>5 z 27</b> Zaangażowanie– demonstracja i dyskusja moderowana	Katarzyna Lorenc	08-06-2026	11:15	12:15	01:00
<b>6 z 27</b> Wyzwanie– demonstracja i dyskusja moderowana	Katarzyna Lorenc	08-06-2026	12:45	13:45	01:00
<b>7 z 27</b> Pewność siebie– demonstracja i dyskusja moderowana	Katarzyna Lorenc	08-06-2026	13:45	14:45	01:00
<b>8 z 27</b> Podsumowanie dnia- ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	08-06-2026	14:45	15:00	00:15
<b>9 z 27</b> Refleksje i podsumowanie – rundka refleksji	Katarzyna Lorenc	09-06-2026	09:00	09:15	00:15
<b>10 z 27</b> Wprowadzenie do pomiarów psychometryczny ch - wykład harwardzki	Katarzyna Lorenc	09-06-2026	09:15	09:30	00:15
<b>11 z 27</b> Radzenie sobie z informacją zwrotną– dyskusja moderowana	Katarzyna Lorenc	09-06-2026	09:30	09:45	00:15
<b>12 z 27</b> Zrozumienie skal i wyników- ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	09-06-2026	09:45	10:15	00:30
<b>13 z 27</b> Zrozumienie skal i wyników - kontynuacja - ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	09-06-2026	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>14 z 27</b> Wzajemne oddziaływanie i niezależność skal- ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	09-06-2026	11:00	11:45	00:45
<b>15 z 27</b> Ćwiczenie niuansów profilu- ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	09-06-2026	11:45	12:30	00:45
<b>16 z 27</b> Ćwiczenie niuansów profilu - ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	09-06-2026	13:00	15:00	02:00
<b>17 z 27</b> Podsumowanie i kolejne kroki - wykład	Katarzyna Lorenc	09-06-2026	15:00	15:30	00:30
<b>18 z 27</b> Refleksje i podsumowania – rundka refleksji	Katarzyna Lorenc	22-06-2026	09:00	10:00	01:00
<b>19 z 27</b> Organizacja i jednostka – wykład harwardzki	Katarzyna Lorenc	22-06-2026	10:00	10:30	00:30
<b>20 z 27</b> Aktualne myślenie – wykład harwardzki	Katarzyna Lorenc	22-06-2026	10:45	11:15	00:30
<b>21 z 27</b> Niezależne dowody na model odporności psychicznej – wykład harwardzki	Katarzyna Lorenc	22-06-2026	11:15	11:30	00:15
<b>22 z 27</b> Pomiary MTQ - demonstracja	Katarzyna Lorenc	22-06-2026	11:30	11:45	00:15
<b>23 z 27</b> Rozwijanie odporności psychicznej- ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	22-06-2026	11:45	13:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>24 z 27</b> Zastosowania odporności psychicznej - analiza przypadków	Katarzyna Lorenc	22-06-2026	13:45	14:45	01:00
<b>25 z 27</b> Odporność psychiczna w szerszym kontekście - analiza przypadków	Katarzyna Lorenc	22-06-2026	14:45	15:15	00:30
<b>26 z 27</b> Podsumowanie i zakończenie - rundka refleksji	Katarzyna Lorenc	22-06-2026	15:15	15:30	00:15
<b>27 z 27</b> Walidacja - test wiedzy	-	22-06-2026	15:30	16:00	00:30

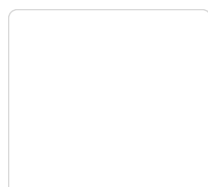
## Cennik

### 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	194,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	158,33 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.

Uczestnik otrzymuje podręcznik, materiały dodatkowe, w tym bibliografię, certyfikat, dostęp do demonstracji sesji feedbackowej oraz platformy do badań.

### 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](mailto:mczech@bizyou.pl)

**Telefon** (+48) 690 893 619