



Pomiar odporności wg modelu MTQPlus - szkolenie

Numer usługi 2026/02/18/116773/3344162

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
- 📅 07.12.2026 do 21.12.2026

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	06-12-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	30
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 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
1 z 27 Wprowadzenie do szkolenia MTQ - prezentacja	Katarzyna Lorenc	07-12-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 27 Pochodzenie odporności psychicznej - wykład harwardzki	Katarzyna Lorenc	07-12-2026	09:30	10:00	00:30
3 z 27 Kontrola i wpływ - demonstracja i dyskusja moderowana	Katarzyna Lorenc	07-12-2026	10:00	10:30	00:30
4 z 27 Kontrola - kontynuacja - demonstracja i dyskusja moderowana	Katarzyna Lorenc	07-12-2026	10:45	11:15	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 27 Zaangażowanie- demonstracja i dyskusja moderowana	Katarzyna Lorenc	07-12-2026	11:15	12:15	01:00
6 z 27 Wyzwanie- demonstracja i dyskusja moderowana	Katarzyna Lorenc	07-12-2026	12:45	13:45	01:00
7 z 27 Pewność siebie- demonstracja i dyskusja moderowana	Katarzyna Lorenc	07-12-2026	13:45	14:45	01:00
8 z 27 Podsumowanie dnia - ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	07-12-2026	14:45	15:00	00:15
9 z 27 Refleksje i podsumowanie- rundka refleksji	Katarzyna Lorenc	08-12-2026	09:00	09:15	00:15
10 z 27 Wprowadzenie do pomiarów psychometryczny ch - wykład harwardzki	Katarzyna Lorenc	08-12-2026	09:15	09:30	00:15
11 z 27 Radzenie sobie z informacją zwrotną- dyskusja moderowana	Katarzyna Lorenc	08-12-2026	09:30	09:45	00:15
12 z 27 Zrozumienie skal i wyników - ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	08-12-2026	09:45	10:15	00:30
13 z 27 Zrozumienie skal i wyników - kontynuacja - ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	08-12-2026	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 27 Wzajemne oddziaływanie i niezależność skal - ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	08-12-2026	11:00	11:45	00:45
15 z 27 Ćwiczenie niuansów profilu - ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	08-12-2026	11:45	12:30	00:45
16 z 27 Ćwiczenie niuansów profilu - ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	08-12-2026	13:00	15:00	02:00
17 z 27 Podsumowanie i kolejne kroki - wykład	Katarzyna Lorenc	08-12-2026	15:00	15:30	00:30
18 z 27 Refleksje i podsumowanie – rundka refleksji	Katarzyna Lorenc	21-12-2026	09:00	10:00	01:00
19 z 27 Organizacja i jednostka - wykład harwardzki	Katarzyna Lorenc	21-12-2026	10:00	10:30	00:30
20 z 27 Aktualne myślenie - wykład harwardzki	Katarzyna Lorenc	21-12-2026	10:45	11:15	00:30
21 z 27 Niezależne dowody na model odporności psychicznej - wykład harwardzki	Katarzyna Lorenc	21-12-2026	11:15	11:30	00:15
22 z 27 Pomiary MTQ - demonstracja	Katarzyna Lorenc	21-12-2026	11:30	11:45	00:15
23 z 27 Rozwijanie odporności psychicznej - ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	21-12-2026	11:45	13:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 27 Zastosowania odporności psychicznej - analiza przypadków	Katarzyna Lorenc	21-12-2026	13:45	14:45	01:00
25 z 27 Odporność psychiczna w szerszym kontekście - analiza przypadków	Katarzyna Lorenc	21-12-2026	14:45	15:15	00:30
26 z 27 Podsumowanie i zakończenie – rundka refleksji	Katarzyna Lorenc	21-12-2026	15:15	15:30	00:15
27 z 27 Walidacja - test wiedzy	-	21-12-2026	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. Inicjator, 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

Telefon (+48) 690 893 619