





Impuls FINANSE  
Marta Jędro

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

## Dobrostan i sprawczość – jak odzyskać wewnętrzną siłę i równowagę

Numer usługi 2026/02/23/202526/3355834

-  Usługa szkoleniowa
-  zdalna w czasie rzeczywistym
-  16:00 h
-  30.05.2026 do 31.05.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwijaniem kompetencji w zakresie budowania dobrostanu psychicznego, regulacji emocji oraz wzmocnienia poczucia sprawczości w życiu osobistym i zawodowym. Grupę docelową stanowią w szczególności osoby doświadczające długotrwałego stresu, przeciążenia obowiązkami, zmian życiowych lub zawodowych, a także osoby pragnące zwiększyć odporność psychiczną, poprawić jakość relacji oraz świadomie kształtować własne decyzje i kierunek rozwoju. Usługa jest odpowiednia dla uczestników zainteresowanych rozwojem osobistym i podnoszeniem kompetencji emocjonalnych.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	8
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	16
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	25-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	16
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat ISO 21001: 2018 Organizacje edukacyjne – „Systemy zarządzania dla organizacji edukacyjnych – wymagania ze wskazówkami dotyczącymi użytkowania”

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestników do świadomego budowania dobrostanu psychicznego poprzez rozumienie mechanizmów stresu, rozwijanie umiejętności regulacji emocji oraz wzmacnianie poczucia sprawczości w życiu osobistym i zawodowym. Po zakończeniu szkolenia uczestnik potrafi identyfikować własne wzorce reagowania, stosować podstawowe techniki obniżania napięcia oraz planować działania wspierające stabilność emocjonalną i odpowiedzialne podejmowanie decyzji.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie mechanizmy stresu oraz czynniki wpływające na dobrostan psychiczny i poczucie sprawczości.	wyjaśnia pojęcia: stres, regulacja emocji, sprawczość	Test teoretyczny
	wskazuje czynniki wpływające na przeciążenie psychiczne	Test teoretyczny
	opisuje znaczenie granic i wartości w podejmowaniu decyzji	Test teoretyczny
	dobiera adekwatną technikę regulacji emocji do sytuacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje podstawowe techniki regulacji napięcia i planuje działania wzmacniające dobrostan.	opracowuje indywidualny plan wzmacniania dobrostanu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	formułuje działania wspierające poczucie wpływu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik komunikuje potrzeby i granice w sposób konstruktywny oraz podejmuje decyzje w oparciu o własne wartości.	formułuje komunikat dotyczący własnych granic	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uczestniczy w symulacji rozmowy z zachowaniem zasad komunikacji empatycznej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uzasadnia swoje decyzje w oparciu o określone wartości	Obserwacja w warunkach symulowanych

## Cel biznesowy

Celem biznesowym usługi jest wzmocnienie efektywności funkcjonowania uczestników w środowisku zawodowym poprzez rozwój kompetencji w zakresie regulacji emocji, zarządzania stresem, budowania odporności psychicznej oraz wzmacniania poczucia sprawczości. Usługa odpowiada na realne wyzwania współczesnego rynku pracy, w którym rosnące tempo zmian, presja wyników, wielozadaniowość oraz obciążenia relacyjne wpływają na obniżenie dobrostanu pracowników, spadek zaangażowania oraz trudności w podejmowaniu decyzji.

Realizacja celu biznesowego polega na wyposażeniu uczestników w praktyczne narzędzia umożliwiające świadome zarządzanie własnym stanem emocjonalnym, rozpoznawanie sygnałów przeciążenia oraz podejmowanie adekwatnych działań zapobiegających eskalacji stresu. Rozwijane kompetencje wspierają stabilność funkcjonowania w sytuacjach napięcia, konfliktu lub zmiany organizacyjnej, co przekłada się na większą odpowiedzialność, samodzielność oraz jakość współpracy w zespołach.

Usługa przyczynia się do poprawy komunikacji w środowisku pracy poprzez rozwijanie umiejętności wyrażania potrzeb, stawiania granic oraz prowadzenia rozmów w sposób konstruktywny i oparty na szacunku. W rezultacie uczestnicy są lepiej przygotowani do budowania zdrowych relacji zawodowych, ograniczania eskalacji konfliktów oraz podejmowania decyzji w oparciu o świadomie określone wartości i cele.

W wymiarze organizacyjnym realizacja celu biznesowego może wspierać ograniczenie negatywnych skutków długotrwałego stresu, takich jak spadek motywacji, wypalenie zawodowe czy rotacja pracowników. Wzrost świadomości własnych mechanizmów reagowania oraz umiejętność regulacji napięcia sprzyjają bardziej stabilnemu i odpowiedzialnemu funkcjonowaniu w strukturach organizacyjnych.

Cel biznesowy zostaje osiągnięty poprzez nabycie i zastosowanie przez uczestników wiedzy oraz umiejętności w obszarze regulacji emocji, komunikacji empatycznej i planowania działań wzmacniających dobrostan. Osiągnięcie celu jest możliwe w ramach 16 godzin zegarowych szkolenia i zostaje zweryfikowane poprzez realizację efektów uczenia się, w szczególności opracowanie indywidualnej strategii wzmacniania dobrostanu oraz udział w ćwiczeniach praktycznych symulujących sytuacje zawodowe.

## **Efekt usługi**

Efektom usługi rozwojowej jest wypracowanie przez uczestnika spójnej, indywidualnej strategii wzmacniania dobrostanu psychicznego i poczucia sprawczości, możliwej do zastosowania w życiu osobistym oraz zawodowym. Strategia ta obejmuje rozpoznanie własnych mechanizmów reagowania na stres, identyfikację czynników przeciążenia, określenie osobistych wartości stanowiących podstawę podejmowania decyzji oraz zaplanowanie konkretnych działań służących regulacji emocji i budowaniu zdrowych granic.

Rezultatem usługi jest nie tylko teoretyczne zrozumienie zagadnień związanych z regulacją emocji i odpornością psychiczną, lecz przede wszystkim praktyczna zdolność do zastosowania poznanych narzędzi w sytuacjach codziennych oraz zawodowych. Uczestnik potrafi rozpoznać sygnały napięcia i przeciążenia, dobrać adekwatne techniki obniżania stresu, a także świadomie podejmować decyzje w oparciu o określone wartości i cele. Efekt usługi ma charakter rozwojowy i jest bezpośrednio związany z podniesieniem kompetencji osobistych i społecznych.

Kryteriami weryfikacji osiągnięcia efektu usługi są:

- prawidłowe zidentyfikowanie przez uczestnika czynników wpływających na jego dobrostan psychiczny,
- opisanie własnych wzorców reagowania w sytuacjach stresowych,
- dobór adekwatnych technik regulacji emocji do wskazanych sytuacji,
- opracowanie realistycznego i spójnego planu działań wzmacniających dobrostan,
- wykazanie związku pomiędzy określonymi wartościami a podejmowanymi decyzjami,
- umiejętność konstruktywnego formułowania komunikatu dotyczącego własnych potrzeb i granic.

Osiągnięcie efektu usługi uznaje się za potwierdzone w przypadku przygotowania kompletnej, indywidualnej strategii wzmacniania dobrostanu oraz aktywnego udziału w ćwiczeniach warsztatowych przewidzianych w programie szkolenia.

## **Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi**

Potwierdzenie osiągnięcia efektu usługi następuje poprzez analizę i ocenę opracowanej przez uczestnika indywidualnej strategii wzmacniania dobrostanu i sprawczości, przygotowanej w trakcie realizacji szkolenia. Dokument ten stanowi materialny rezultat procesu uczenia się i zawiera elementy odnoszące się do rozpoznanych obszarów przeciążenia, zidentyfikowanych wartości, zaplanowanych działań regulacyjnych oraz sposobów wdrożenia zmian w praktyce.

Metoda potwierdzenia obejmuje ocenę zgodności opracowanej strategii z założonymi efektami uczenia się, w szczególności pod kątem kompletności, spójności logicznej oraz adekwatności zaproponowanych działań do opisanych potrzeb. Weryfikacji podlega również umiejętność uzasadnienia przyjętych rozwiązań oraz ich realność w kontekście codziennego funkcjonowania uczestnika.

Dodatkowym elementem potwierdzającym osiągnięcie efektu jest obserwacja uczestnika podczas ćwiczeń praktycznych realizowanych w formie symulacji oraz pracy warsztatowej w środowisku online. Obserwacji podlega sposób komunikowania potrzeb, formułowania granic oraz stosowania technik regulacji emocji w modelowych sytuacjach.

Osiągnięcie efektu usługi zostaje potwierdzone w przypadku pozytywnej oceny przygotowanej strategii oraz aktywnego udziału w części warsztatowej szkolenia. Dokumentacja w postaci opracowanej strategii oraz potwierdzenia udziału w ćwiczeniach stanowi podstawę do uznania, że uczestnik nabył kompetencje określone w efektach uczenia się.

# 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 „Dobrostan i sprawczość – jak odzyskać wewnętrzną siłę i równowagę” realizowane jest w formie zdalnej, w czasie rzeczywistym, i obejmuje 16 godzin zegarowych pracy warsztatowej. Program został zaprojektowany w sposób umożliwiający uczestnikom stopniowe przechodzenie od zrozumienia mechanizmów stresu i przeciążenia, poprzez rozwój umiejętności regulacji emocji, aż do opracowania indywidualnej strategii wzmacniania dobrostanu i poczucia wpływu.

Pierwszy moduł poświęcony jest zagadnieniu stresu, funkcjonowaniu układu nerwowego oraz mechanizmom przeciążenia psychicznego. Uczestnicy poznają biologiczne i psychologiczne podstawy reakcji stresowej oraz analizują, w jaki sposób długotrwałe napięcie wpływa na podejmowanie decyzji, relacje oraz efektywność działania. Omawiane są podstawowe założenia teorii poliwaligalnej w kontekście regulacji emocjonalnej, a także indywidualne sygnały ostrzegawcze świadczące o przekroczeniu granic obciążenia. Część warsztatowa umożliwia uczestnikom rozpoznanie własnych wzorców reagowania w sytuacjach napięcia.

Drugi moduł koncentruje się na rozwijaniu umiejętności samoregulacji oraz budowaniu zasobów psychicznych. Uczestnicy uczą się rozpoznawać napięcie w ciele i emocjach oraz dobierać adekwatne techniki jego obniżania. Omawiane są metody wspierające stabilność emocjonalną, takie jak praca z oddechem, świadomością ciała oraz identyfikacją indywidualnych czynników ochronnych. Istotnym elementem modułu jest budowanie poczucia bezpieczeństwa wewnętrznego oraz kształtowanie nawyków sprzyjających utrzymaniu równowagi psychicznej.

Trzeci moduł dotyczy wartości, granic oraz poczucia sprawczości. Uczestnicy analizują zależność pomiędzy własnymi przekonaniami, wyborami a poziomem dobrostanu. Omawiana jest rola wartości jako wewnętrznego kompasu w podejmowaniu decyzji oraz znaczenie świadomego stawiania granic w relacjach osobistych i zawodowych. W części praktycznej uczestnicy identyfikują swoje kluczowe wartości oraz określają obszary, w których chcą wzmocnić poczucie wpływu i odpowiedzialności za własne działania.

Czwarty moduł rozwija kompetencje komunikacyjne wspierające dobrostan oraz stabilność w relacjach. Uczestnicy poznają zasady komunikacji empatycznej, uczą się formułować komunikaty wyrażające potrzeby i granice oraz rozróżniać reakcję impulsywną od świadomej odpowiedzi. Omawiane są mechanizmy powstawania napięć w relacjach oraz sposoby ich konstruktywnego rozwiązywania. Zajęcia obejmują symulacje rozmów oraz ćwiczenia komunikacyjne realizowane w podgrupach online.

Ostatni moduł ma charakter integrujący i podsumowujący. Uczestnicy dokonują analizy obszarów wymagających zmiany oraz projektują realistyczny plan wzmocnienia dobrostanu w perspektywie krótkoterminowej i długoterminowej. Opracowywana jest indywidualna strategia obejmująca konkretne działania, sposoby monitorowania postępów oraz identyfikację potencjalnych barier we wdrażaniu zmian. Moduł ten stanowi podsumowanie procesu rozwojowego i prowadzi do wypracowania efektu końcowego usługi w postaci spójnego planu działania.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 8</b> Moduł I – Stres, układ nerwowy i mechanizmy przeciążenia	-	30-05-2026	08:00	10:00	02:00
<b>2 z 8</b> Moduł II – Samoregulacja i budowanie zasobów	-	30-05-2026	10:00	12:00	02:00
<b>3 z 8</b> Moduł III – Wartości, granice i poczucie sprawczości	-	30-05-2026	12:00	14:00	02:00
<b>4 z 8</b> Moduł IV – Komunikacja empatyczna i stawianie granic	-	30-05-2026	14:00	16:00	02:00
<b>5 z 8</b> Moduł V – Regulacja emocji w relacjach zawodowych	-	31-05-2026	08:00	10:00	02:00
<b>6 z 8</b> Moduł VI – Budowanie odporności psychicznej	-	31-05-2026	10:00	12:00	02:00
<b>7 z 8</b> Moduł VII – Opracowanie strategii dobrostanu (część I)	-	31-05-2026	12:00	14:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 8 Moduł VIII – Opracowanie strategii dobrostanu (część II)	-	31-05-2026	14:00	16:00	02:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	312,50 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	312,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie elektronicznej, przekazywane po zakończeniu szkolenia lub w jego trakcie. Materiały obejmują prezentację dydaktyczną zawierającą omówienie kluczowych zagadnień teoretycznych, opracowane definicje pojęć związanych z dobrostanem, regulacją emocji i sprawczością, a także zestaw ćwiczeń wykorzystywanych podczas części warsztatowej. Uczestnicy otrzymują również szablon indywidualnej strategii wzmocnienia dobrostanu, arkusze autorefleksji oraz materiały pomocnicze wspierające samodzielną pracę po zakończeniu usługi. Materiały mają charakter edukacyjny i służą utrwaleniu oraz wdrażaniu nabytych kompetencji.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem udziału w usłudze jest pełnoletność uczestnika oraz gotowość do aktywnego udziału w zajęciach warsztatowych realizowanych w formie zdalnej. Uczestnik powinien posiadać komputer lub laptop z dostępem do stabilnego łącza internetowego, sprawny mikrofon oraz kamerę umożliwiającą udział w zajęciach online w czasie rzeczywistym. Wymagane są podstawowe umiejętności obsługi komputera oraz korzystania z platform do komunikacji internetowej. Udział w szkoleniu nie wymaga specjalistycznego przygotowania merytorycznego.

## Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest w formie zdalnej, synchronicznej, z wykorzystaniem narzędzi umożliwiających interakcję audio-wideo oraz pracę w podgrupach. Szkolenie ma charakter warsztatowy i obejmuje ćwiczenia indywidualne, symulacje oraz moderowaną refleksję. Usługa nie prowadzi do uzyskania kwalifikacji w rozumieniu Zintegrowanego Rejestru Kwalifikacji. Potwierdzeniem udziału w usłudze jest dokument wydany zgodnie z zasadami obowiązującymi w Bazie Usług Rozwojowych.

## Warunki techniczne

Usługa realizowana jest w formie zdalnej, synchronicznej, z wykorzystaniem platformy umożliwiającej komunikację audio-wideo w czasie rzeczywistym oraz interakcję pomiędzy prowadzącym a uczestnikami. Platforma wykorzystywana do realizacji szkolenia zapewnia możliwość udostępniania prezentacji, pracy w podgrupach (wirtualne pokoje), korzystania z czatu, współdzielenia ekranu oraz realizacji ćwiczeń warsztatowych.

Uczestnik zobowiązany jest do posiadania komputera lub laptopa wyposażonego w aktualny system operacyjny oraz przeglądarkę internetową umożliwiającą obsługę wykorzystywanej platformy szkoleniowej. Wymagane jest stabilne łącze internetowe pozwalające na nieprzerwaną transmisję obrazu i dźwięku przez cały czas trwania usługi. Rekomendowana minimalna przepustowość łącza to 10 Mb/s.

Niezbędne jest posiadanie sprawnego mikrofonu oraz kamery internetowej umożliwiającej aktywny udział w zajęciach. W części warsztatowej zalecane jest korzystanie z włączonej kamery w celu zapewnienia właściwej interakcji oraz jakości pracy w grupie. Uczestnik powinien posiadać również słuchawki lub zestaw słuchawkowy w celu ograniczenia zakłóceń dźwięku.

Szkolenie odbywa się w czasie rzeczywistym zgodnie z ustalonym harmonogramem. Uczestnik zobowiązany jest do zapewnienia sobie warunków umożliwiających koncentrację, w szczególności spokojnego miejsca pracy, ograniczenia czynników rozpraszających oraz możliwości swobodnego udziału w ćwiczeniach wymagających wypowiedzi ustnej.

Organizator zapewnia wsparcie techniczne przed rozpoczęciem szkolenia w zakresie logowania do platformy oraz podstawowej konfiguracji sprzętu. W przypadku wystąpienia problemów technicznych w trakcie trwania usługi uczestnik zobowiązany jest do niezwłocznego poinformowania prowadzącego lub organizatora.

Usługa nie wymaga instalacji specjalistycznego oprogramowania ani posiadania dodatkowych urządzeń poza standardowym sprzętem komputerowym. Wszystkie materiały szkoleniowe przekazywane są w formie elektronicznej.

## Kontakt



**MARTA JĘDRO**

**E-mail** [impulsfinanse@gmail.com](mailto:impulsfinanse@gmail.com)

**Telefon** (+48) 507 793 675