



Budowanie odporności psychicznej w biznesie - szkolenie

Numer usługi 2026/02/24/51136/3357275

2 500,00 PLN brutto
2 500,00 PLN netto
227,27 PLN brutto/h
227,27 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Smart Idea Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

★★★★★ 4,8 / 5

5 749 ocen

📍 Olsztyn

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 11:00 h

📅 11.07.2026 do 11.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Osoby zainteresowane tematem stresu i wypalenia zawodowego, osoby, które zauważają negatywne skutki stresu i chcące reagować na swoje zachowania stresowe w odpowiedni sposób.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	19-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	11
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnej pracy poprzez rozwijanie praktycznych umiejętności reagowania w sytuacjach zawodowych, kształtowanie elastycznego sposobu myślenia, doskonalenie komunikacji w trudnych rozmowach, stosowanie technik stabilizacji oraz tworzenie własnych narzędzi wspierających odporność psychiczną w pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Formułuje strategie reagowania w sytuacjach zawodowych	Wskazuje właściwą strategię działania w przedstawionym scenariuszu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera adekwatną strategię podczas symulowanej sytuacji wymagającej szybkiej reakcji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Modyfikuje sposób interpretacji sytuacji zawodowych	Identyfikuje alternatywną interpretację w przykładzie testowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przeformułowuje komunikat podczas ćwiczenia w parach	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje asertywne zachowania w trudnych rozmowach	Rozpoznaje asertywną reakcję w opisanym przypadku	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Prowadzi rozmowę korygującą zgodnie z zasadami asertywności w symulacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje techniki stabilizacji i koncentracji w zadaniach zawodowych	Dobiera technikę stabilizującą do opisanego problemu z koncentracją	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje wybraną technikę podczas mini-treningu w sytuacji symulowanej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje mikro-nawyki wspierające efektywność pracy	Wskazuje mikro-nawyki adekwatny do celu przedstawionego w teście	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Tworzy mikro-nawyki podczas ćwiczenia warsztatowego i wdraża go w symulacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Konstruuje osobisty zestaw narzędzi odporności psychicznej	Dobiera narzędzie do wyzwania opisanego w zadaniu testowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Prezentuje i stosuje własny manual działania w symulowanej sytuacji zawodowej	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

1. Trening reagowania w sytuacjach zawodowych

- Praca na realnych scenariuszach biznesowych wymagających szybkiego działania.
- Symulacje decyzji pod presją czasu.
- Analiza własnych sposobów reagowania i ich skuteczności.
- Mini-zadania indywidualne: wybór strategii działania w trudnych sytuacjach.

2. Warsztat pracy z przekonaniem i sposobem myślenia

- Ćwiczenia identyfikujące automatyczne reakcje i schematy myślowe.
- Praktyczne zadania zmieniające sposób interpretacji sytuacji zawodowych.
- Praca w parach: przeformułowanie komunikatów i ocen.
- Symulacje: alternatywne sposoby podejścia do wyzwań.

3. Trening odporności w relacjach i komunikacji

- Ćwiczenia z asertywnego reagowania w trudnych rozmowach.
- Praca na scenkach: odmowa, negocjacja, rozmowa korygująca.
- Analiza własnych zachowań w relacjach zawodowych.
- Zadania grupowe: budowanie wspierającej komunikacji.

4. Praktyczne techniki stabilizacji i koncentracji

- Krótkie interwencje do zastosowania „tu i teraz” w pracy.
- Ćwiczenia poprawiające koncentrację i klarowność myślenia.
- Praca indywidualna: wybór technik najlepiej działających na uczestnika.
- Mini-trening: szybkie powroty do równowagi w sytuacjach zawodowych.

5. Warsztat projektowania własnych nawyków i sposobów działania

- Ćwiczenia nad organizacją pracy wspierającą stabilność psychiczną.
- Praktyczne zadania: tworzenie mikro-nawyków wzmacniających efektywność.
- Praca w grupach: analiza realnych przykładów i ich modyfikacja.
- Case study: zaplanowanie reakcji na nagłą zmianę w projekcie.

6. Tworzenie osobistego zestawu narzędzi odporności

- Praca indywidualna: wybór technik, które realnie działają na uczestnika.
- Opracowanie własnego „manuala działania” w trudnych sytuacjach.
- Konsultacje trenerskie 1:1 w trakcie pracy nad planem.
- Podsumowanie: prezentacja wypracowanych narzędzi i strategii.

Walidacja polega na wypełnieniu testu wiedzy i obserwacji w warunkach symulowanych. Czas trwania walidacji - 1h dyd. wlicza się do czasu trwania szkolenia.

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych, tj. 1h = 45 min. Przerwy nie są wliczane do czasu trwania szkolenia.

W trakcie szkolenia zaplanowano wykorzystanie następujących metod teoretycznych: wykład, metody podające, pogadanka, dyskusja, grywalizacja. Szkolenie w co najmniej 80% realizowane metodą warsztatową, dostosowaną do potrzeb odbiorców.

Liczba godzin zajęć:

- 5 - cz. teoretyczna
- 5 - cz. praktyczna
- 1 - walidacja

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Trening reagowania w sytuacjach zawodowych. Warsztat pracy z przekonaniami i sposobem myślenia	Donata Kobylińska-Durka	11-07-2026	08:00	11:00	03:00
2 z 8 Przerwa	Donata Kobylińska-Durka	11-07-2026	11:00	11:10	00:10
3 z 8 Trening odporności w relacjach i komunikacji	Donata Kobylińska-Durka	11-07-2026	11:10	12:40	01:30
4 z 8 Przerwa	Donata Kobylińska-Durka	11-07-2026	12:40	12:50	00:10
5 z 8 Praktyczne techniki stabilizacji i koncentracji	Donata Kobylińska-Durka	11-07-2026	12:50	14:20	01:30
6 z 8 Przerwa	Donata Kobylińska-Durka	11-07-2026	14:20	14:30	00:10
7 z 8 Warsztat projektowania własnych nawyków i sposobów działania. Tworzenie osobistego zestawu narzędzi odporności	Donata Kobylińska-Durka	11-07-2026	14:30	16:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 8 Walidacja	-	11-07-2026	16:00	16:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	227,27 PLN
Koszt osobogodziny netto	227,27 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Donata Kobylińska-Durka

Psychotraumatolog, Coach (akredytacja PCC ICF Professional Certified Coach International Coaching Federation), trenerka biznesu (akredytacja ACI zrealizowana w Gdańskiej Akademii Umiejętności Menadżerskich). Prowadzi Mrągowie Gabinet Terapii i Coachingu. Pracuje z osobami i zespołami w zmianie, konfliktach i kryzysach. Praktyk dialogu transformatywnego (praca w konstruktywnym prowadzeniu rozmów grupowych i indywidualnych w sytuacjach konfliktu). Pracuje w nurcie terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach. Wspiera w rozwijaniu odporności na stres, budowaniu osobistego i zespołowego dobrostanu oraz satysfakcjonujących relacji. Uczy asertywności i empatii. W dorobku ma 2900 godzin konsultacji i szkoleń. Wspiera w przechodzeniu przez zmiany, integrowaniu zespołów, rozwiązywaniu konfliktów i wychodzeniu z kryzysów. Jest certyfikowanym terenem Metody Points of You® poszerzającej perspektywę poznawczą. Absolwentka Akademii Ekonomicznej w Poznaniu (1997r.). Obecnie w trakcie pisania pracy magisterskiej z psychologii, na temat odporności psychicznej, strategii radzenia sobie ze stresem i nonkonformizmu. 18 – lat doświadczenia w zarządzaniu interdyscyplinarnymi zespołami i projektami międzysektorowymi w samorządach. Doradca biznesu, odpowiedzialna za diagnozy i doradztwo rozwojowe w ponad 200 małych i średnich firmach Warmii i Mazur. W ostatnich 2 latach poprowadziła kilkanaście szkoleń z zakresu komunikacji, współpracy w zespole, organizacji i inne tożsame z tematem usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają notatniki z konspektem zajęć i długopisy do notowania najważniejszych treści szkoleniowych.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa w szkoleniach jest założenie przez Uczestnika konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz spełnienie warunków, które są przedstawione przez danego Operatora, do którego składane są dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Po zakończeniu szkolenia Przedsiębiorcy zostanie przekazana lista obecności celem przekazania Operatorowi wraz z dokumentami do rozliczenia usługi.

W przypadku gdy w usłudze będą brać udział osoby niepełnosprawne zostanie ona dostosowana do ich potrzeb.

Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych (1godz. = 45 min.). Podczas szkolenia przewidziano przerwy, które nie wliczają się w czas trwania usługi.

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z VAT ze zgodnie z podstawą prawną: Stosownie do treści § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień zwolnione od podatku od towarów i usług są usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych, oraz świadczenie usług i dostawa towarów ściśle z tymi usługami związane.

Adres

ul. Seweryna Pieniężnego 16
10-006 Olsztyn
woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



PAULINA ŻUROWSKA

E-mail paulina.zurowska@smartszkolenia.pl

Telefon (+48) 455 406 977