



## Zarządzanie energią i budowanie odporności psychicznej (wellbeing) – szkolenie

Numer usługi 2026/02/26/131895/3364053

3 860,00 PLN brutto  
3 860,00 PLN netto  
193,00 PLN brutto/h  
193,00 PLN netto/h  
213,44 PLN cena rynkowa ⓘ

ABUTUS SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

835 ocen

📍 Koszalin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 20.04.2026 do 21.04.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

### Grupa docelowa usługi

Grupę docelową usługi stanowią pracownicy firmy MONOLITH Sp. z o.o.: menedżerowie, liderzy zespołów, specjaliści pracujący pod presją, a także pracownicy, sprzedawcy i handlowcy, którzy chcą skutecznie zarządzać stresem, zwiększyć swoją odporność psychiczną i poprawić efektywność w pracy.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

19-04-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

20

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa "Zarządzanie energią i budowanie odporności psychicznej (wellbeing) – szkolenie" przygotowuje uczestników do samodzielnego zarządzania własną energią oraz budowania odporności psychicznej w pracy zawodowej poprzez stosowanie technik treningu mentalnego i metod Biofeedback.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Monitoruje poziom własnej energii psychofizjologicznej w pracy	Rozróżnia symptomy zmęczenia i przeciążenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje momenty spadku efektywności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki regulacji stresu	Wymienia skuteczne strategie obniżania stresu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje zastosowanie Biofeedback w kontroli pobudzenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wzmacnia odporność psychiczną w sytuacjach presji	Charakteryzuje metody radzenia sobie z presją czasu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wybór techniki poprawiającej odporność	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zwiększa koncentrację i efektywność w pracy	Definiuje metody poprawy uwagi i skupienia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa działania wspierające szybką regenerację umysłu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poprawia kreatywność i szybkie podejmowanie decyzji	Wskazuje ćwiczenia wspierające kreatywność	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje sposoby wykorzystania energii mentalnej do efektywnego rozwiązywania problemów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zarządza motywacją i zaangażowaniem w pracy	Charakteryzuje źródła motywacji wewnętrznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia techniki podtrzymywania motywacji w trudnych sytuacjach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wprowadza codzienne nawyki wspierające wellbeing	Określa działania poprawiające dobrostan psychiczny	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wpływ regularnych nawyków na wydajność	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wdraża wiedzę z treningu mentalnego w praktyce zawodowej	Opisuje, jak stosować techniki Biofeedback w pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje sytuacje, w których trening mentalny poprawia efektywność	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

# 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

Zarządzanie energią i budowanie odporności psychicznej (wellbeing) – szkolenie

Szkolenie skierowane jest do firmy MONOLITH Sp. z o.o.: menedżerowie, liderzy zespołów, specjaliści pracujący pod presją, a także pracownicy, sprzedawcy i handlowcy, którzy chcą skutecznie zarządzać stresem, zwiększyć swoją odporność psychiczną i poprawić efektywność w pracy.

Program szkolenia:

### Dzień 1: Mechanizmy stresu i podstawowe techniki redukcji z wykorzystaniem EEG Biofeedback

#### 1. Wstęp i omówienie planu szkolenia

Prezentacja celów i harmonogramu szkolenia; omówienie oczekiwań uczestników; wprowadzenie do pracy warsztatowej i metody EEG Biofeedback.

#### 2. Mechanizmy stresu – jak działa mózg pod wpływem przeciążenia?

Omówienie biologicznych mechanizmów reakcji mózgu na stres; przeciążenie informacyjne i jego wpływ na koncentrację i efektywność;

**Ćwiczenie praktyczne:** samoocena reakcji organizmu na stres z wykorzystaniem prostych obserwacji biofeedback.

#### 3. Wprowadzenie do EEG Biofeedback i Neurofeedback

Prezentacja zasady działania metody EEG Biofeedback: biologiczne sprzężenie zwrotne umożliwia zmianę wzorca fal mózgowych, co pozwala uczyć mózg efektywnej pracy; wpływ regularnego treningu na odporność psychiczną, redukcję stresu i poprawę koncentracji.

#### 4. Techniki redukcji stresu wspierane Biofeedback

Mindfulness, techniki oddechowe, medytacja z podglądem aktywności bioelektrycznej mózgu; **Ćwiczenie praktyczne:** trening oddechu i uważności monitorowany metodą Biofeedback

#### 5. Rozpoznawanie objawów stresu i jego faz

Symptomy stresu fizyczne, emocjonalne i behawioralne; odróżnianie stresu mobilizującego od destrukcyjnego; **Test:** indywidualna diagnoza poziomu stresu

#### 6. Czynniki ryzyka i zarządzanie sobą pod presją

Jak odpowiedzialność i stanowisko kierownicze wpływają na stres; praktyczne strategie ograniczania stresu w pracy menedżera

#### 7. Techniki relaksacji i kontrola emocji

Ćwiczenia relaksacyjne (oddechowe, wizualizacje) z wykorzystaniem Biofeedback; jak zarządzać emocjami w sytuacjach stresowych;  
**Ćwiczenie praktyczne:** obserwacja reakcji mózgu podczas relaksacji

## **Dzień 2: Budowanie odporności psychicznej, wellbeing i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu**

### 1. Budowanie odporności psychicznej i przeciwdziałanie wypaleniu

Definicja odporności psychicznej i jej wzmocnienie przy wsparciu EEG Biofeedback; strategie radzenia sobie z trudnościami zawodowymi;  
**Ćwiczenie praktyczne:** tworzenie indywidualnego planu wzmocnienia odporności z monitorowaniem aktywności mózgu

### 2. Balans między pracą a regeneracją

Rola odpoczynku, snu, aktywności fizycznej i technik regeneracyjnych wspieranych Biofeedback; planowanie pracy z uwzględnieniem przerw regeneracyjnych; **Ćwiczenie praktyczne:** harmonogram dnia pracy z elementami regeneracji

### 3. Zarządzanie emocjami w środowisku zawodowym

Jak emocje wpływają na decyzje i efektywność; rozpoznawanie emocji u siebie i innych; **Ćwiczenia praktyczne:** scenki sytuacyjne z kontrolą emocji i monitorowaniem reakcji mózgu

### 4. Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu w zespole

Rozpoznawanie objawów wypalenia u siebie i współpracowników; tworzenie wspierającej atmosfery w organizacji; praktyczne strategie prewencji wypalenia

### 5. Podsumowanie i rekomendacje dalszych działań

Test wiedzy i autorefleksja: „Co zmienię po szkoleniu?”; opracowanie indywidualnych i grupowych planów wdrażania poznanych technik i strategii; omówienie obserwacji biofeedback w kontekście codziennej pracy

Uczestnicy nabędą umiejętności:

1. **Samoregulacja reakcji na stres** – potrafią rozpoznawać objawy przeciążenia i stosować techniki oddechowe, mindfulness oraz Biofeedback do redukcji stresu w czasie rzeczywistym.
2. **Zarządzanie emocjami** – umieją identyfikować i kontrolować własne emocje oraz reagować adekwatnie w sytuacjach zawodowych i konfliktowych.
3. **Budowanie odporności psychicznej** – potrafią tworzyć i wdrażać indywidualny plan wzmocnienia odporności psychicznej oraz przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.
4. **Optymalizacja pracy mózgu** – korzystają z informacji zwrotnej z EEG Biofeedback, aby poprawić koncentrację, kreatywność i szybkość podejmowania decyzji.
5. **Zarządzanie energią i balans życia zawodowego z prywatnym** – umieją planować dzień pracy z uwzględnieniem regeneracji, odpoczynku i strategii wellbeingowych.
6. **Przeciwdziałanie wypaleniu w zespole** – potrafią rozpoznać objawy wypalenia u współpracowników i tworzyć atmosferę wspierającą zdrowie psychiczne zespołu.
7. **Radzenie sobie z presją i przeciążeniem** – potrafią adaptować techniki Biofeedback i strategie psychologiczne w środowisku o wysokim natłoku bodźców i pracy pod presją.
8. **Planowanie działań rozwojowych** – potrafią opracować indywidualne i grupowe strategie wdrażania poznanych technik i monitorowania postępów w zakresie wellbeing i odporności psychicznej.

Usługa realizowana w godzinach dydaktycznych 1h = 45 minut, w trakcie szkolenia przewidziano przerwy podczas, których uczestnicy mogą skorzystać z indywidualnych konsultacji, przerwy wliczono w czas usługi, ze względu na tempo pracy grupy czas przerw w części praktycznej może się przesunąć.

**Celem utrwalenia efektów, zaleca się weryfikację zrealizowanych prac przez trenera i każdorazowej konsultacji oraz omówienie każdego aspektu na koniec danego dnia.**

**Walidacja realizowana jest w formie testu wypełnianego w narzędziu on-line na miejscu, dlatego zaleca się aby uczestnik miał telefon z dostępem do internetu, osoba weryfikująca testy została wskazana jako trener ds. walidacji.**

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 16</b> Mechanizmy stresu – jak działa mózg pod przeciążeniem?; samoocena reakcji organizmu	Marzena Brodzik	20-04-2026	08:00	10:00	02:00
<b>2 z 16</b> Wprowadzenie do EEG Biofeedback i Neurofeedback – zasady działania, efekty treningu mózgu	Marzena Brodzik	20-04-2026	10:00	11:00	01:00
<b>3 z 16</b> przerwa	Marzena Brodzik	20-04-2026	11:00	11:15	00:15
<b>4 z 16</b> Techniki redukcji stresu wspierane Biofeedback; trening oddechu i uważności	Marzena Brodzik	20-04-2026	11:15	12:15	01:00
<b>5 z 16</b> Czynniki ryzyka związane z pracą na stanowisku kierowniczym; zarządzanie sobą pod presją	Marzena Brodzik	20-04-2026	12:15	13:30	01:15
<b>6 z 16</b> przerwa	Marzena Brodzik	20-04-2026	13:30	13:45	00:15
<b>7 z 16</b> Techniki relaksacji i kontrola emocji z Biofeedback; ćwiczenia praktyczne	Marzena Brodzik	20-04-2026	13:45	16:00	02:15
<b>8 z 16</b> Budowanie odporności psychicznej i przeciwdziałanie wypaleni; tworzenie indywidualnego planu wzmocnienia odporności	Marzena Brodzik	21-04-2026	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 16</b> Balans między pracą a regeneracją; harmonogram dnia z elementami regeneracji	Marzena Brodzik	21-04-2026	09:30	10:30	01:00
<b>10 z 16</b> przerwa	Marzena Brodzik	21-04-2026	10:30	10:45	00:15
<b>11 z 16</b> Zarządzanie emocjami w środowisku zawodowym; scenki sytuacyjne i monitorowanie reakcji mózgu	Marzena Brodzik	21-04-2026	10:45	12:00	01:15
<b>12 z 16</b> Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu w zespole; strategię prewencji i wsparcia	Marzena Brodzik	21-04-2026	12:00	13:20	01:20
<b>13 z 16</b> przerwa	Marzena Brodzik	21-04-2026	13:20	13:35	00:15
<b>14 z 16</b> opracowanie indywidualnych i grupowych planów wdrażania poznanych technik	Marzena Brodzik	21-04-2026	13:35	14:20	00:45
<b>15 z 16</b> Podsumowanie i rekomendacje działań	Marzena Brodzik	21-04-2026	14:20	14:40	00:20
<b>16 z 16</b> WALIDACJA - test teoretyczny z z wynikiem generowanym automatycznie	Marzena Brodzik	21-04-2026	14:40	15:00	00:20

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 860,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 860,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	193,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	193,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Marzena Brodzik

Certyfikowana trenerka biznesu (IEC), trenerka informacji zwrotnej Biofeedback, Pedagog, konsultantka i mentorka kryzysowa Instytutu Pozytywnej Terapii Kryzysu oraz konsultantka metody Maxie DISC  
Posiadam certyfikat ISO 9001 w zakresie prowadzenia warsztatów z zarządzania sobą, zespołem oraz profilaktyki stresu i wypalenia zawodowego.  
Specjalizuje się w rozwoju kompetencji miękkich i menedżerskich oraz pracy z zespołami wielopokoleniowymi i wielokulturowymi.  
Wykorzystuje nowoczesne narzędzia szkoleniowe, takie jak gry symulacyjne: Mobbusters® (przeciwdziałanie mobbingowi), Diverse Minds® (zarządzanie różnorodnością) czy Business PLAY (symulacja prowadzenia działalności gospodarczej).

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy przekazywany w wersji elektronicznej oraz materiały wypracowane podczas szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem skorzystania z usługi z dofinansowaniem jest bezpośredni zapis na usługę za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych oraz wypełnienie ankiety oceniającej usługę rozwojową zamieszczoną w BUR.

## Informacje dodatkowe

Karta usługi zawiera stawkę VAT zw na podstawie §3. 1pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. 2015, poz. 736, z późn. zm.) w związku z tym ta karta dotyczy podmiotów które mają dofinansowanie na poziomie pow. 70%. W innym przypadku prosimy o zapisy poprzez kartę ze stawką VAT 23% lub do podanej ceny zostanie doliczony podatek VAT.

## Adres

ul. Mieszka I 22F  
75-132 Koszalin  
woj. zachodniopomorskie

Sala szkoleniowa w siedzibie klienta Monolith Group Sp. z o.o. Mieszka I 22F, 75-132 Koszalin

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**PIOTR JASIEK**

**E-mail** [biuro@cwbi-incom.eu](mailto:biuro@cwbi-incom.eu)

**Telefon** (+48) 694 265 200