



## Budowanie odporności psychicznej

Numer usługi 2026/03/06/8320/3386661

1 217,70 PLN brutto

990,00 PLN netto

173,96 PLN brutto/h

141,43 PLN netto/h

154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

OPEN-  
KONSULTACJE I  
SZKOLENIA  
SPÓŁKA CYWILNA  
EWA ORLIK -  
MARCINIAK, ANNA  
KRAWULSKA -  
BIEGAŃSKA.

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 07:00 h

📅 20.05.2026 do 20.05.2026

★★★★☆ 4,3 / 5

716 ocen

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Organizacja
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie jest przeznaczone dla osób, które chcą skuteczniej radzić sobie ze stresem, wzmocnić odporność psychiczną i rozwijać umiejętność działania pod presją. Sprawdzi się dla wszystkich, którzy pracują w dynamicznym środowisku i poszukują praktycznych narzędzi do budowania koncentracji, wytrwałości i pozytywnego nastawienia.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	5
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	19-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	7
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest zrozumienie mechanizmów stresu i presji oraz ich wpływu na nasze decyzje, emocje i skuteczność w pracy. Uczestnicy uczą się praktycznych technik regulowania emocji i odzyskiwania spokoju w trudnych sytuacjach zawodowych. Warsztat rozwija umiejętność zachowania koncentracji, jasności myślenia i stabilności psychicznej pod presją.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie i wyjaśnia istotę odporności psychicznej oraz jej znaczenie w funkcjonowaniu zawodowym i osobistym	definiuje odporność psychiczną i rezyliencję	Test teoretyczny
	wyjaśnia znaczenie odporności psychicznej w pracy i życiu prywatnym	Test teoretyczny
Diagnostuje własny poziom odporności psychicznej i sposoby reagowania na trudności	wskazuje korzyści wynikające z jej rozwijania	Test teoretyczny
	dokonuje autoanalizy własnego funkcjonowania w oparciu o model 4C i czynniki rezyliencji	Test teoretyczny
Stosuje techniki wzmacniania odporności psychicznej, koncentracji i radzenia sobie ze stresem	rozpoznaje własne schematy reagowania na stres i wyzwania	Test teoretyczny
	stosuje wybrane techniki koncentracji i uważności	Test teoretyczny
Tworzy i wdraża indywidualny plan budowania odporności psychicznej	dobiera adekwatne strategie radzenia sobie ze stresem do sytuacji.	Test teoretyczny
	identyfikuje własne zasoby i obszary do rozwoju w zakresie odporności psychicznej	Test teoretyczny
	formułuje konkretne działania do wdrożenia po szkoleniu	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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

Czas trwania szkolenia to 1 dzień szkoleniowy w godz. 9:00 - 16:00 - 7 h zegarowych. W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy, o łącznym czasie trwania 1h. Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.

Szkolenie odbywa się w grupach od 3 do 5 osób w sali szkoleniowej wyposażonej w stanowisko dla każdego z uczestników, projektor, flipcharty, markery.

### PROGRAM SZKOLENIA:

#### MODUŁ I

##### Zrozumienie stresu i presji psychicznej

- czym jest stres z perspektywy biologii i psychologii,
- reakcja stresowa – jak działa nasz układ nerwowy,
- eustres i dystres – kiedy stres pomaga, a kiedy szkodzi,
- wpływ presji na podejmowanie decyzji i relacje z ludźmi,
- indywidualne wzorce reagowania na stres.

**Ćwiczenie:** moje stresory.

#### MODUŁ II

##### Świadomość emocji jako fundament odporności psychicznej

- emocje jako system informacji,
- dlaczego tłumienie emocji obniża skuteczność działania,
- rozpoznawanie emocji w sytuacjach zawodowych,
- oddzielanie faktów od interpretacji.

**Ćwiczenie:** mapa emocji w trudnych sytuacjach zawodowych.

#### MODUŁ III

##### Regulacja emocji w sytuacjach napięcia

- jak odzyskać przestrzeń między bodźcem a reakcją,
- techniki regulacji napięcia emocjonalnego,
- metoda STOP – szybka stabilizacja w stresie,
- praca z wewnętrznym dialogiem i krytykiem.

**Ćwiczenia:**

- technika zatrzymania reakcji,
- świadoma praca z oddechem,
- przeformułowanie myśli automatycznych.

#### MODUŁ IV

##### Koncentracja i jasność myślenia pod presją

- jak stres wpływa na uwagę i zdolność koncentracji,

- techniki odzyskiwania skupienia w trudnych momentach,
- zarządzanie energią psychiczną w ciągu dnia.

**Ćwiczenie:** trening szybkiej stabilizacji uwagi.

## MODUŁ V

### Odporność psychiczna w trudnych sytuacjach zawodowych

- reagowanie na presję, konflikt i trudne emocje innych ludzi,
- zachowanie spokoju w trudnych rozmowach,
- budowanie wewnętrznej stabilności w wymagającym środowisku pracy,
- świadome podejmowanie decyzji pod presją.

**Ćwiczenie:** symulacje trudnych sytuacji zawodowych.

## MODUŁ VI

### Mikronawyki odporności psychicznej

- jak budować stabilność psychiczną na co dzień,
- rytuały regeneracyjne w pracy,
- higiena psychiczna w środowisku zawodowym,
- codzienne praktyki wzmacniające odporność.

**Ćwiczenie:** mój osobisty plan wzmacniania odporności psychicznej.

**WALIDACJA** w formie testu teoretycznego

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Moduł I, II	Łukasz Kukorowski	20-05-2026	09:00	10:45	01:45
2 z 7 Przerwa	Łukasz Kukorowski	20-05-2026	10:45	11:00	00:15
3 z 7 Moduł III, IV	Łukasz Kukorowski	20-05-2026	11:00	13:00	02:00
4 z 7 Lunch	Łukasz Kukorowski	20-05-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 7 Moduł V,VI	Łukasz Kukorowski	20-05-2026	13:30	15:30	02:00
6 z 7 Przerwa	Łukasz Kukorowski	20-05-2026	15:30	15:45	00:15
7 z 7 Walidacja	-	20-05-2026	15:45	16:00	00:15

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 217,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	173,96 PLN
Koszt osobogodziny netto	141,43 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Łukasz Kukorowski

Trener rozwoju osobistego i zawodowego. Ekspert w obszarze efektywności, odporności psychicznej i rozwoju kompetencji eksperckich.

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadził około 80 dni szkoleniowych z tematyki odporności psychicznej.

Od ponad 20 lat wspiera ludzi i zespoły w osiągnięciu mistrzostwa osobistego i zawodowego. Jego doświadczenie obejmuje pracę jako trener, handlowiec i menedżer – dzięki temu dobrze rozumie zarówno wyzwania codziennej pracy, jak i procesy rozwoju, które prowadzą do trwałej zmiany. Jego szkolenia łączą wiedzę psychologiczną z praktyką biznesową. W szkoleniach wykorzystuje autorskie programy z naciskiem na warsztatowe podejście (ćwiczenia, case study, scenki, symulacje) oparte o własną, bogatą praktykę. Autor programów e-learningowych i podręczników szkoleniowych dotyczących obsługi klienta.

Wykształcenie: Magister, Zarządzanie, Wyższa Szkoła Bankowa, Absolwent Szkoły Trenerów Biznesu, Akademia Leona Koźmińskiego, Nowa Perspektywa Sprzedaży – Sandler Training System, Kurs Aktorski, Poznańska Szkoła Aktorska.

Stawiam na konkret, autentyczność i wdrożenie – bo skuteczność to nie teoria, lecz codzienne działanie.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- **materiały szkoleniowe** w segregatorach będące uzupełnieniem treści prezentowanych w trakcie warsztatu,
- **fotoprotokół** - prezentacja zawierająca zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas szkolenia, zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania oraz podsumowania zadań praktycznych realizowanych podczas zajęć.

## Warunki uczestnictwa

Warunkiem niezbędnym do spełnienia przez uczestników, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu jest aktywność oraz obecność na szkoleniu.

## Informacje dodatkowe

Organizator może odwołać szkolenie, jeżeli nie zbierze się minimalna grupa 3 osób.

**PROSIMY O KONTAKT PRZED ZŁOŻENIEM WNIOSKU O DOFINANSOWANIE, W CELU SPRAWDZENIA DOSTĘPNOŚCI TERMINU.**

Realizujemy działania rozwojowe również w **formie dedykowanej**, wówczas program i warunki organizacyjne (termin, miejsce) ustalamy wspólne z Klientem. Pracujemy **stacjonarnie i zdalnie**. Zapraszamy do kontaktu, w celu ustalenia formy szkolenia i sposobu pracy: tel. 881 036 989.

Tematyka:

**Coaching menedżerski, Zarządzanie zespołem, Zarządzanie zmianą, Rozwiązywanie konfliktów, Motywowanie, Prowadzenie trudnych rozmów z pracownikami, Feedback, Organizacja czasu pracy, Komunikacja, Asertywność, Sprzedaż, Obsługa Klienta, Negocjacje, Radzenie sobie ze stresem, Odporność psychiczna, Employer Branding, Rekrutacja, Wypalenie zawodowe, Wystąpienia publiczne i autoprezentacja, Train the trainers, Mentoring, Współpraca, Mediacje w konflikcie.**

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek–Rozwój.

## Adres

ul. Serbska 6a/1  
61-696 Poznań  
woj. wielkopolskie

Siedziba firmy OPEN Konsultacje i Szkolenia s.c.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**JULITA GOTKOWICZ-ŻOK**

**E-mail** [julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl](mailto:julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl)

**Telefon** (+48) 881 036 989