



Efektywność pracy i odporność psychiczna pracowników 45+ - zarządzanie stresem i adaptacja do zmian z diagnozą MTQPlus

Numer usługi 2026/03/08/190730/3388683

3 400,00 PLN brutto
 3 400,00 PLN netto
 200,00 PLN brutto/h
 200,00 PLN netto/h
 125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

MARGO-
 HARMONIA-
 ŚWIADOMOŚĆ
 Małgorzata Duda

★★★★★ 5,0 / 5

12 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 07.04.2026 do 04.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, aktywnych zawodowo, a w szczególności do:

1. Kadry menedżerskiej oraz liderów zespołów w wieku 45+, którzy chcą rozwijać odporność psychiczną, aby skutecznie wspierać zespoły w procesach zmian oraz budować stabilne środowisko pracy.
2. Pracowników w wieku 45+, dążących do utrzymania wysokiej efektywności i dobrostanu w dynamicznym otoczeniu zawodowym.
3. Osób pełniących funkcje kierownicze, które chcą wzmocnić własną stabilność emocjonalną i efektywność osobistą poprzez diagnozę narzędziem MTQ Plus oraz rozwój odporności psychicznej.
4. Specjalistów i ekspertów, u których specyfika pracy wymaga wysokiej elastyczności, radzenia sobie z presją czasu oraz adaptacji do nowych struktur organizacyjnych.
5. Osób zainteresowanych obiektywnym zbadaniem swoich zasobów psychologicznych za pomocą kwestionariusza MTQ Plus w celu świadomego kształtowania dalszej ścieżki zawodowej.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

03-04-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

17

Cel

Cel edukacyjny

Głównym celem usługi jest rozwój kompetencji uczestników w obszarze efektywności osobistej oraz wzmocnienie ich odporności psychicznej w obliczu zmian organizacyjnych. Dzięki wykorzystaniu profesjonalnej diagnozy MTQPlus, uczestnicy zidentyfikują swoje kluczowe zasoby oraz obszary wymagające wsparcia, co pozwoli na wypracowanie indywidualnych strategii radzenia sobie ze stresem i presją w środowisku pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje proces powstawania stresu zawodowego i jego wpływ na efektywność pracy.	Uczestnik poprawnie opisuje różnicę między eustresem a dystresem podczas dyskusji moderowanej.	Wywiad swobodny
Definiuje składowe odporności psychicznej (model 4C) w kontekście adaptacji do zmian.	Uczestnik wymienia i krótko omawia wszystkie 4 filary modelu 4C w arkuszu podsumowującym.	Wywiad swobodny
Wymienia techniki regulacji napięcia psychicznego i metody budowania stabilności emocjonalnej.	Uczestnik wskazuje minimum 3 konkretne techniki oddechowe lub poznawcze redukujące napięcie.	Wywiad swobodny
Wyjaśnia sposób interpretacji wskaźników diagnozy MTQPlus w kontekście rozwoju zawodowego.	Uczestnik poprawnie wskazuje na skali raportu MTQPlus obszary o najwyższym i najniższym potencjale.	Wywiad swobodny
Dobiera techniki radzenia sobie ze stresem adekwatnie do zdiagnozowanego profilu odporności.	Uczestnik prezentuje podczas ćwiczenia w parach wybór jednej techniki dopasowanej do swojego wyniku MTQPlus.	Wywiad swobodny
Analizuje własne zasoby i obszary do rozwoju na podstawie raportu MTQPlus.	Uczestnik wypisuje w arkuszu ćwiczeń minimum 2 kluczowe wnioski z otrzymanego raportu indywidualnego.	Wywiad swobodny
Wykorzystuje narzędzia adaptacyjne do zachowania efektywności w sytuacjach niepewności.	Uczestnik wskazuje w analizie Case Study 2 konkretne działania, które podjąłby w warunkach zmiany.	Wywiad swobodny
Projektuje indywidualny plan wzmocnienia odporności psychicznej.	Uczestnik przygotowuje pisemny szkic planu rozwoju z określonymi terminami realizacji.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prezentuje postawę elastyczności wobec transformacji w środowisku pracy.	Wskazuje proaktywną postawę podczas symulacji scenariusza zmiany organizacyjnej.	Wywiad swobodny
Wykazuje świadomość własnych mechanizmów reagowania w relacjach zawodowych.	Uczestnik w karcie autorefleksji opisuje wpływ swojego profilu odporności na współpracę z zespołem.	Wywiad swobodny
Deklaruje odpowiedzialność za budowanie dobrostanu i konstruktywne podejście do wyzwań.	Uczestnik wdraża nawyki, techniki wspierające dobrostan, oraz konstruktywne podejście do wyzwań.	Wywiad swobodny

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

Tydzień 1: Fundamenty efektywności i diagnoza MTQPlus

Spotkanie 1 (2 godziny dydaktyczne): Wyzwania współczesnego środowiska pracy dla osób 45+

- Wprowadzenie do tematyki efektywności osobistej w obliczu zmian organizacyjnych.
- Analiza wpływu transformacji cyfrowej i strukturalnej na komfort pracy.
- Przygotowanie do diagnozy odporności psychicznej - omówienie celu badania MTQPlus.

Spotkanie 2 (2 godziny dydaktyczne): Mechanizmy stresu i reakcje organizmu

- Identyfikacja źródeł stresu zawodowego (stresory wewnętrzne i zewnętrzne).
- Analiza wpływu stresu na procesy poznawcze, decyzyjne i efektywność realizowanych zadań.
- Autodiagnoza objawów przeciążenia psychicznego w pracy.

Tydzień 2: Model odporności psychicznej

Spotkanie 3 (2 godziny dydaktyczne): Kontrola i Zaangażowanie (filary modelu 4C)

- Omówienie wyników diagnozy MTQPlus w zakresie poczucia wpływu na własne życie i emocje.
- Techniki wzmacniania wytrwałości w dążeniu do celu mimo trudności organizacyjnych.
- Praca z poczuciem sprawstwa u pracowników z długim stażem zawodowym.

Spotkanie 4 (2 godziny dydaktyczne): Wyzwanie i Pewność siebie (filary modelu 4C)

- Rozwijanie postawy adaptacyjnej - traktowanie zmiany jako szansy na rozwój.
- Budowanie pewności siebie w relacjach zawodowych i w zakresie własnych kompetencji.
- Wykorzystanie mocnych stron wynikających z doświadczenia zawodowego 45+.

Tydzień 3: Strategie zarządzania stresem i adaptacji

Spotkanie 5 (2 godziny dydaktyczne): Praktyczny warsztat technik regulacji napięcia

- Nauka technik oddechowych i relaksacyjnych możliwych do zastosowania w trakcie pracy.
- Praca z przekonaniami ograniczającymi elastyczność w działaniu.
- Dobór indywidualnych metod radzenia sobie z presją na podstawie raportu MTQPlus.

Spotkanie 6 (2 godziny dydaktyczne): Adaptacja do zmian i zarządzanie energią

- Mechanizmy psychologiczne w procesie zmiany - jak szybciej przechodzić przez fazę oporu.
- Zarządzanie własnymi zasobami energii w celu uniknięcia wypalenia zawodowego.
- Budowanie elastyczności poznawczej w odpowiedzi na nowe wymagania firmy.

Tydzień 4: Planowanie rozwoju i zamknięcie merytoryczne

Spotkanie 7 (2 godziny dydaktyczne): Indywidualny Plan Rozwoju Odporności

- Przełożenie wyników diagnozy MTQPlus na konkretne działania w miejscu pracy.
- Projektowanie kroków wzmacniających odporność psychiczną w perspektywie krótko- i długoterminowej.
- Konsultacja planów działań z trenerem w kontekście specyfiki pełnionej roli.

Spotkanie 8 (2 godziny dydaktyczne): Podsumowanie merytoryczne i utrwalenie efektów

- Omówienie strategii utrzymania wysokiej efektywności w praktyce zawodowej.
- Praca warsztatowa nad scenariuszami trudnych sytuacji w zespole.
- Ewaluacja szkolenia i sformułowanie wniosków końcowych wspierających dalszy rozwój.

Sesja końcowa: Walidacja efektów uczenia się (30 minut)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Wyzwania współczesnego środowiska pracy dla osób 45+ \WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	07-04-2026	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 9 Mechanizmy stresu i reakcje organizmu\WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	09-04-2026	09:00	11:00	02:00
3 z 9 Kontrola i Zaangażowanie (filary modelu 4C)\WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	14-04-2026	09:00	11:00	02:00
4 z 9 Wyzwanie i Pewność siebie (filary modelu 4C)\WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	16-04-2026	09:00	11:00	02:00
5 z 9 Praktyczny warsztat technik regulacji napięcia\WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	21-04-2026	09:00	11:00	02:00
6 z 9 Adaptacja do zmian i zarządzanie energią\WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	23-04-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 9 Indywidualny Plan Rozwoju Odporności\WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	28-04-2026	09:00	11:00	02:00
8 z 9 Podsumowanie merytoryczne i utrwalenie efektów\WIDEOKONFERENCJA	MAŁGORZATA DUDA	29-04-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 9 WALIDACJA\WIDEOKONFERENCJA	-	04-05-2026	17:00	18:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MAŁGORZATA DUDA

Doświadczenie trenera: Małgorzata Duda

Certyfikowany trener psychologii biznesu, komunikacji oraz odporności psychicznej z wieloletnim doświadczeniem w pracy rozwojowej. Ekspertka w obszarze dobrostanu psychofizycznego, pełniąca funkcję Prezesa Fundacji Dobrostanu Psychofizycznego, gdzie inicjuje i realizuje projekty wspierające zdrowie psychiczne oraz efektywność osobistą.

Specjalizuje się w procesach diagnostycznych i rozwojowych opartych na twardych danych psychometrycznych. Jako akredytowana konsultantka narzędzia MTQPlus (Mental Toughness Questionnaire), posiada uprawnienia do przeprowadzania profesjonalnych diagnoz odporności psychicznej oraz ich interpretacji w kontekście zawodowym.

Swoje doświadczenie buduje poprzez współpracę z:

klientami indywidualnymi w procesach coachingu i mentoringu odporności psychicznej, firmami i korporacjami w zakresie zarządzania stresem, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu oraz budowania zaangażowania zespołów, organizacjami pozarządowymi i instytucjami, wdrażając strategie adaptacji do zmian oraz standardy dobrostanu w kulturze organizacyjnej.

W pracy trenerskiej łączy rzetelną wiedzę z zakresu psychologii z praktycznymi narzędziami biznesowymi, co pozwala na skuteczne wspieranie pracowników, w utrzymaniu wysokiej efektywności i równowagi w dynamicznym środowisku pracy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników szkolenia:

1. Indywidualny raport badania MTQPlus - pełny, wygenerowany systemowo raport diagnostyczny w formacie PDF, zawierający szczegółową analizę odporności psychicznej w podziale na cztery filary: Kontrola, Zaangażowanie, Wyzwanie oraz Pewność siebie, wraz ze spersonalizowanymi wskazówkami rozwojowymi.
2. Indywidualny Plan Wdrożeniowy na 30 dni - autorski arkusz pracy w formie cyfrowej, służący do samodzielnego zaplanowania, monitorowania i utrwalania konkretnych działań wzmacniających odporność psychiczną oraz technik zarządzania stresem w pierwszym miesiącu po zakończeniu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Status osoby aktywnej zawodowo (pracownik, menedżer, przedsiębiorca).

Deklaracja gotowości do rzetelnego wypełnienia kwestionariusza badania odporności psychicznej MTQPlus przed rozpoczęciem wybranych modułów szkoleniowych.

Dostęp do urządzenia z kamerą i mikrofonem oraz stabilne łącze internetowe umożliwiające udział w wideokonferencji w czasie rzeczywistym.

Brak specjalistycznych wymagań kompetencyjnych w zakresie psychologii - szkolenie jest dedykowane osobom chcącym rozwijać kompetencje miękkie od podstaw.

Informacje dodatkowe

Informacje o diagnozie i uprawnieniach:

Usługa jest realizowana z wykorzystaniem certyfikowanego narzędzia psychometrycznego MTQPlus (Mental Toughness Questionnaire), opracowanego przez AQR International. Diagnoza oraz interpretacja wyników prowadzona jest przez certyfikowanego trenera/konsultanta, Małgorzata Duda posiadającego aktualną licencję nr MTQ123905. Wykorzystanie narzędzia odbywa się zgodnie z metodologią i standardami etycznymi dostawcy testu.

Warunki techniczne

Platforma komunikacyjna: Usługa realizowana za pośrednictwem aplikacji Microsoft Teams. Uczestnik może korzystać z wersji zainstalowanej na komputerze lub wersji przeglądarkowej (rekomendowane przeglądarki: Google Chrome, Microsoft Edge).

Urządzenie: Komputer stacjonarny, laptop lub tablet wyposażony w sprawną kamerę wideo oraz mikrofon (zalecane używanie zestawu słuchawkowego dla lepszej jakości dźwięku i zachowania poufności podczas omawiania wyników badania).

Łącze internetowe: Stabilne połączenie o minimalnej przepustowości 2.0 Mbps (pobieranie/wysyłanie) dla stabilnej transmisji audio i wideo. Rekomendowane połączenie przewodowe lub silny sygnał Wi-Fi.

Wymagania programowe: Przeglądarka dokumentów PDF (do odczytu raportu MTQPlus)

Ważność linku: Uczestnicy otrzymają indywidualny link do logowania na spotkania najpóźniej na 24 godziny przed rozpoczęciem pierwszego modułu.

Kontakt



MAŁGORZATA DUDA

E-mail margoernest26@interia.eu

Telefon (+48) 724 695 824