

**GRUPA
ODITK****Silny Lider w trudnych czasach –
odporność psychiczna w praktyce**

Numer usługi 2026/03/27/8345/3441815

990,00 PLN brutto

990,00 PLN netto

165,00 PLN brutto/h

165,00 PLN netto/h

96,15 PLN cena rynkowa ⓘ

ODITK-SZKOLENIA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,5 / 5

443 oceny

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 6 h

📅 23.09.2026 do 23.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi**Szkolenie Silny Lider w trudnych czasach – odporność psychiczna w praktyce**

skierowane jest do liderów, menedżerów oraz specjalistów, którzy funkcjonują w warunkach presji, zmian i wysokiej odpowiedzialności za wyniki oraz zespół.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

22-09-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

6

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym jest rozwój odporności psychicznej uczestników poprzez dostarczenie narzędzi do zarządzania stresem, emocjami i energią, w celu utrzymania wysokiej efektywności i skuteczności w wymagających warunkach

pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none">- Rozpoznaje mechanizmy stresu i presji.- Zarządza emocjami i energią.- Buduje odporność psychiczną i poczucie wpływu.- Stosuje narzędzia regeneracyjne.	<p>Uczestnik:</p> <p>potrafi zastosować poznane narzędzia w praktyce oraz analizować własne reakcje w sytuacjach stresowych.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

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

PROGRAM

- Czym jest odporność psychiczna lidera
- Model odporności psychicznej
- Budowanie poczucia kontroli
- Mindfulness
- Pewność siebie
- Analiza kompetencji
- Zaangażowanie i zmiany
- Uczenie się na doświadczeniach
- Zarządzanie emocjami
- Pułapki mentalne
- Optymizm i krytyk wewnętrzny

- Wypalenie zawodowe
- Mikronawyki regeneracyjne
- Plan rozwoju odporności

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Wprowadzenie, cele szkolenia, oczekiwania uczestników	Agata Sawicka	23-09-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 11 Czym jest odporność psychiczna lidera i mechanizmy stresu	Agata Sawicka	23-09-2026	09:30	10:15	00:45
3 z 11 Model odporności psychicznej i budowanie poczucia wpływu	Agata Sawicka	23-09-2026	10:15	11:00	00:45
4 z 11 Przerwa	Agata Sawicka	23-09-2026	11:00	11:15	00:15
5 z 11 Zarządzanie emocjami i reakcjami pod presją	Agata Sawicka	23-09-2026	11:15	12:00	00:45
6 z 11 Mindfulness i koncentracja w pracy lidera	Agata Sawicka	23-09-2026	12:00	12:45	00:45
7 z 11 Przerwa	Agata Sawicka	23-09-2026	12:45	13:15	00:30
8 z 11 Pewność siebie, przekonania i pułapki mentalne	Agata Sawicka	23-09-2026	13:15	14:00	00:45
9 z 11 Wypalenie zawodowe i sygnały przeciążenia	Agata Sawicka	23-09-2026	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 11 Mikronawyki regeneracyjne	Agata Sawicka	23-09-2026	14:30	14:45	00:15
11 z 11 Walidacja (test wiedzy i podsumowanie)	-	23-09-2026	14:45	15:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	990,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	165,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	165,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agata Sawicka

We współpracy z działami HR tworzy projekty rozwojowe oparte na skutecznych rozwiązaniach. Facylituje przygotowanie procesów, pomaga wdrożyć wypracowane rozwiązania krok po kroku i bada ich skuteczność. Działa jako coach dla menadżerów wszystkich szczebli (również Executive), trener biznesu, a także jako konsultant procesów rozwojowych AC/DC oraz siły i odporności psychicznej. Specjalizuje się w pracy rozwojowej "end to end" – od diagnozy do ewaluacji. Jest zapałym diagnostą w zakresie kompetencji, potencjału i osobowości poprzez testy osobowości i procesy DC. Każdego roku zgłębia i certyfikuje nowe narzędzia. Dba, by jej działania dedykowane menadżerom bądź grupom talentowym przynosiły wymierne efekty. DOŚWIADCZENIE BIZNESOWE: W swojej pracy wykorzystuje doświadczenia zdobyte na stanowiskach menadżerskich. Przez 8 lat pełniła funkcję Dyrektora Rozwoju w Departamencie HR ING Nationale-Nederlanden. Pracowała także jako Dyrektor Programów Rozwojowych w firmie konsultingowej (5 lat). Dzięki temu pracuje na tym, czego sama doświadczyła i w zakresie czego osiąga bardzo dobre rezultaty. Przykładowi klienci: Santander Bank, Bank Millenium, BGK, Grupa ING, Orange, Tauron, Grupa PZU, BODiE, PKO BP, PEKAO Leasing, T-Mobile, Polskie Sieci Energetyczne, Enea, Samsung Electronics, Grupa

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Wszyscy uczestnicy szkolenia otrzymają materiały - skrypt szkoleniowy z zakresu szkolenia w formie pdf.

Szkolenie jest zwolnione z VAT, jeśli jest finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych.

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

"Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Krakowie w ramach projektu - Małopolski Pociąg do Kariery"

Warunki techniczne

Wymagania:

Szkolenie odbędzie się na platformie ZOOM, dlatego będziesz potrzebować komputera z dostępem do internetu i działającą kamerą, a także słuchawek lub systemu audio w laptopie. "Wirtualna klasa" da ci możliwość interakcji i komunikacji z prowadzącym i grupą. Dyskusja i ćwiczenia to część szkolenia. Pomieszczenie, które umożliwi udział w działaniu online bez bycia rozpraszającym i głośnych dźwięków, które mogą przeszkadzać innym uczestnikom. Posiadanie podczas działań online kartek A4 papieru i/lub notesu. Flamastry/pisaki do wykonywania ćwiczeń i ich prezentacji via video.

Kontakt



AGNIESZKA DĘBIŃSKA

E-mail adebinska@oditk.pl

Telefon (+48) 502 939 929