



Asystent ds. rezyliencji i dobrostanu psychicznego – poziom podstawowy

Numer usługi 2026/03/27/130488/3441877

5 016,00 PLN brutto

5 016,00 PLN netto

209,00 PLN brutto/h

209,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

TEAM FACTORY
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

836 ocen

📍 Częstochowa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 24:00 h

📅 12.06.2026 do 19.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób pracujących z ludźmi lub przygotowujących się do ról związanych ze wspieraniem dobrostanu psychicznego, rozwojem pracowników, profilaktyką stresu i wzmacnianiem rezyliencji w firmach, instytucjach oraz organizacjach. Obejmuje w szczególności osoby odpowiedzialne za rozwój pracowników i wellbeing, osoby wspierające innych w obszarze medycznym, okołomedycznym i społecznym, a także liderów, menedżerów, coachów, mentorów, doradców, pracowników ochrony zdrowia, edukacji i pomocy społecznej oraz inne osoby z doświadczeniem w pracy z ludźmi. Usługa przygotowuje do analizy raportów indywidualnych i zbiorczych, w tym opartych na licencjonowanych narzędziach diagnostycznych persolog® dotyczących stresu i rezyliencji, formułowania wniosków oraz udzielania podstawowych rekomendacji rozwojowych. Kurs przygotowuje do pełnienia roli asystenta ds. rezyliencji i dobrostanu psychicznego.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

18-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do pełnienia podstawowej roli asystenta ds. rezyliencji oraz dobrostanu psychicznego poprzez wyposażenie ich w wiedzę z zakresu stresu, rezyliencji i dobrostanu psychicznego, umiejętność korzystania z licencjonowanych narzędzi diagnostycznych, analizowania indywidualnych i zbiorczych raportów, rozpoznawania potrzeb rozwojowych oraz formułowania zaleceń wspierających jednostki, zespoły i organizacje w zakresie elastyczności psychicznej i profilaktyki.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|---|-------------------------------------|
| Uczestnik wyjaśnia podstawowe zagadnienia dotyczące stresu, rezyliencji i dobrostanu psychicznego w funkcjonowaniu człowieka oraz środowiska pracy. | definiuje pojęcia: stres, rezyliencja, dobrostan psychiczny; wskazuje podstawowe źródła stresu i przeciążenia; rozróżnia czynniki wspierające i osłabiające dobrostan psychiczny; wyjaśnia znaczenie rezyliencji w życiu zawodowym i osobistym | Test teoretyczny |
| Uczestnik charakteryzuje założenia modeli persolog® Stres i persolog® Rezyliencja oraz ich zastosowanie w pracy z osobą, zespołem i organizacją. | opisuje podstawowe założenia modeli persolog® Stres i persolog® Rezyliencja; rozpoznaje obszary interpretacyjne występujące w raportach; wskazuje zastosowanie narzędzi w pracy rozwojowej; wyjaśnia znaczenie wyników raportów dla planowania wsparcia | Test teoretyczny |
| Uczestnik interpretuje wyniki raportu indywidualnego persolog® i określa podstawowe potrzeby rozwojowe osoby. | odczytuje kluczowe informacje z raportu; wskazuje mocne strony oraz obszary ryzyka lub przeciążenia; określa potrzeby rozwojowe osoby; uzasadnia sformułowane wnioski | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik formułuje podstawowe zalecenia wspierające dobrostan psychiczny i rozwój rezyliencji osoby na podstawie wyników raport | dobiera zalecenia adekwatne do wyników raportu; proponuje kierunki dalszej pracy rozwojowej; komunikuje rekomendacje w sposób zrozumiały i odpowiedzialny; uwzględnia granice własnej roli | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik interpretuje raport zbiorczy persolog® i wskazuje podstawowe kierunki działań wspierających rezyliencję zespołu lub organizacji. | odczytuje podstawowe wskaźniki raportu zbiorczego; wskazuje obszary zasobów i ryzyka; określa potrzeby rozwojowe zespołu lub organizacji; przedstawia wnioski i proponuje podstawowe kierunki działań wspierających | Prezentacja |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|--|------------------|
| Uczestnik zna zasady odpowiedzialnego i etycznego korzystania z narzędzi diagnostycznych w pracy. | Rozróżnia zakres własnej roli i odpowiedzialności w pracy z narzędziami na poziomie podstawowym, | Test teoretyczny |
| | Rozumie wagę zasad poufności i ochrony danych uzyskanych w procesie analizy raportów, | Test teoretyczny |
| | Potrafi wskazać sytuacje wymagające skierowania osoby do innego specjalisty. | Test teoretyczny |
| | Zna zastosowanie narzędzi zgodnie z zasadami etycznymi i zakresem licencji. | Test teoretyczny |

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy dokument jest wydany przez podmiot systemu oświaty lub szkolnictwa wyższego na podstawie odrębnych przepisów?

TAK

ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. - Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2024 r. poz. 1571, 1871 i 1897)

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Wyższa Szkoła Zarządzania w Częstochowie

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Wyższa Szkoła Zarządzania w Częstochowie

Program

PROGRAM USŁUGI

DZIEŃ 1. (8 godzin dydaktycznych-teoria i praktyka)

Moduł 1. Wprowadzenie do kursu i podstawy wiedzy o stresie

1,5 godziny (2 lekcje dydaktyczne)

Otwarcie szkolenia, cele kursu, zasady pracy, rola uczestnika po ukończeniu poziomu 1. Wprowadzenie do podstawowych pojęć: stres, dobrostan psychiczny, rezyliencja. Wiedza teoretyczna dotycząca stresu: wybrane teorie stresu, schody stresu oraz zrozumienie wykresu – krzywej stresu według Yerkesa-Dodsona.

Moduł 2. Mechanizmy stresu i reakcje organizmu

1,5 godziny (2 lekcje dydaktyczne)

Główna emocja w stresie, reakcje na stres na poziomie hormonalnym i ich wpływ na funkcjonowanie człowieka. Omówienie zależności między obciążeniem, napięciem, efektywnością i zdolnością adaptacji.

Psychologiczne uwarunkowania odporności psychicznej i reakcji na stres.

Moduł 3. Przegląd 11 wzorców stresu

1,5 godziny (2 lekcje dydaktyczne)

Wprowadzenie do wzorców stresu w modelu persolog®. Omówienie logiki wzorców oraz ich znaczenia dla interpretacji indywidualnych strategii reagowania na stres i przeciążenia.

Moduł 4. Charakterystyka wybranych wzorców stresu

1,5 godziny (2 lekcje dydaktyczne)

Omówienie wybranych wzorców stresu:

- Stres C, A, R, G, E
- Stres O, A, E, G, H
- Stres B, H, G, T, M
- Stres S, R, T, M, G, E
- Analiza różnic pomiędzy wzorcami oraz ich znaczenia dla rozpoznawania zachowań, napięć i potrzeb rozwojowych.

DZIEŃ 2. (8 godzin dydaktycznych- teoria i praktyka)

Moduł 1. Ryzyka stresu i konsekwencje przeciążenia

1,5 godziny (2 lekcje dydaktyczne)

Potencjalne ryzyko stresu w aspektach społeczno-relacyjnym, reaktywnym i autodestrukcyjnym. Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych oraz wpływu przeciążenia na relacje, decyzje i funkcjonowanie zawodowe.

Moduł 2. Najważniejsze strategie radzenia sobie ze stresem

1,5 godziny (2 lekcje dydaktyczne)

Omówienie podstawowych kategorii strategii:

- strategie dotyczące problemów,
- strategie poznawcze,
- strategie wsparcia społecznego,
- strategie hedonistyczne,
- strategie fizyczne.
- Dobór strategii do rodzaju obciążenia i potrzeb osoby.

Moduł 3. Wprowadzenie do narzędzi persolog® Stres i persolog® Rezyliencja

1,5 godziny (2 lekcje dydaktyczne)

Założenia modeli, struktura narzędzi, logika raportów, znaczenie wyników dla pracy z osobą. Omówienie obszarów interpretacyjnych i zasad korzystania z narzędzi diagnostycznych.

Moduł 4. Analiza raportu indywidualnego i formułowanie wniosków

1,5 godziny (2 lekcje dydaktyczne)

Odczytywanie raportów indywidualnych, rozpoznawanie mocnych stron, obszarów przeciążenia i potrzeb rozwojowych. Formułowanie podstawowych wniosków i zaleceń wspierających dobrostan psychiczny oraz rozwój rezyliencji.

DZIEŃ 3. (8 godzin dydaktycznych- teoria i praktyka)

Moduł 1. Profil Rezyliencji i Strategia radzenia sobie ze stresem w praktyce zawodowej

1,5 godziny (2 lekcje dydaktyczne)

Zastosowanie narzędzi persolog® w pracy z osobą, zespołem i organizacją. Łączenie wyników raportów z planowaniem podstawowych działań wspierających rozwój i dobrostan.

Moduł 2. Raporty zbiorcze i ocena poziomu odporności psychicznej zespołu

1,5 godziny (2 lekcje dydaktyczne)

Odczytywanie raportów zbiorczych, identyfikacja zasobów i obszarów ryzyka, formułowanie podstawowych wniosków dotyczących rezyliencji zespołu i organizacji.

Moduł 3. Odpowiedzialne i etyczne korzystanie z narzędzi persolog®

1,5 godziny (2 lekcje dydaktyczne)

Poufność, ochrona danych, granice roli uczestnika poziomu 1, odpowiedzialne komunikowanie wyników, zasady stosowania narzędzi zgodnie z przeznaczeniem i zakresem licencji.

Moduł 4. Podsumowanie kursu i walidacja efektów uczenia się

1,5 godziny (2 lekcje dydaktyczne)

Integracja wiedzy i umiejętności, ćwiczenia końcowe, prezentacja wniosków, walidacja efektów uczenia się oraz omówienie dalszej ścieżki rozwoju na wyższych poziomach kształcenia.

- Podsumowanie pracy z raportem Uczestnika, opracowanie planu działania: Moja droga do większej rezyliencji wg trzech pytań z raportu.
- Podsumowanie szkolenia, refleksje, swobodna wymiana doświadczeń ze szkolenia oraz zakończenie.

Moduł V. 1,0 godzina walidacja efektów uczenia

Aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu konieczne jest wykonanie ćwiczeń praktycznych wskazanych przez trenera. Usługa będzie realizowana w formie stacjonarnej, warsztatowej, mini wykładów, pracy na studiach przypadku oraz szeregu praktycznych ćwiczeń. Każdy uczestnik pracuje przy swoim stanowisku oraz w grupach. Uczestnicy otrzymają indywidualny Profil rezyliencji oraz narzędzie Strategia pracy ze stresem, które znacznie podnoszą jakość szkolenia oraz efekty uczenia się.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 16 Moduł I | KAMILA GROCHOWINA | 12-06-2026 | 08:00 | 09:30 | 01:30 |
| 2 z 16 Moduł II | ARTUR SKUCHA | 12-06-2026 | 09:30 | 11:00 | 01:30 |
| 3 z 16 Moduł III | ARTUR SKUCHA | 12-06-2026 | 11:00 | 12:30 | 01:30 |
| 4 z 16 Przerwa | ARTUR SKUCHA | 12-06-2026 | 12:30 | 13:15 | 00:45 |
| 5 z 16 Moduł IV | ARTUR SKUCHA | 12-06-2026 | 13:15 | 16:00 | 02:45 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 6 z 16 Moduł I | KAMILA GROCHOWINA | 18-06-2026 | 08:00 | 09:30 | 01:30 |
| 7 z 16 Moduł II | ARTUR SKUCHA | 18-06-2026 | 09:30 | 11:00 | 01:30 |
| 8 z 16 Moduł III | ARTUR SKUCHA | 18-06-2026 | 11:00 | 12:30 | 01:30 |
| 9 z 16 Przerwa lunchowa | ARTUR SKUCHA | 18-06-2026 | 12:30 | 13:15 | 00:45 |
| 10 z 16 Moduł IV | ARTUR SKUCHA | 18-06-2026 | 13:15 | 16:00 | 02:45 |
| 11 z 16 Moduł I | ARTUR SKUCHA | 19-06-2026 | 08:00 | 09:30 | 01:30 |
| 12 z 16 Moduł II | ARTUR SKUCHA | 19-06-2026 | 09:30 | 11:00 | 01:30 |
| 13 z 16 Moduł III | ARTUR SKUCHA | 19-06-2026 | 11:00 | 12:30 | 01:30 |
| 14 z 16 Przerwa lunchowa | ARTUR SKUCHA | 19-06-2026 | 12:30 | 13:15 | 00:45 |
| 15 z 16 Moduł IV | ARTUR SKUCHA | 19-06-2026 | 13:15 | 15:00 | 01:45 |
| 16 z 16 Moduł V Walidacja efektów Uczenia się | - | 19-06-2026 | 15:00 | 16:00 | 01:00 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 016,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT | |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 5 016,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 209,00 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 209,00 PLN |

| | |
|-----------------------------------|------------|
| W tym koszt walidacji brutto | 100,00 PLN |
| W tym koszt walidacji netto | 100,00 PLN |
| W tym koszt certyfikowania brutto | 100,00 PLN |
| W tym koszt certyfikowania netto | 100,00 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

ARTUR SKUCHA

Projekt manager oraz wykładowca Executive MBA persolog Leadership w roku 2025 we współpracy z Uniwersytetem WSB MERITO. Master Trainer persolog® od 2010 r. - uprawniony do przeprowadzania szkoleń trenerskich i przydzielania licencji certyfikacji persolog®- dostawcy metodologii szkoleniowej, skryptów i testów dla trenerów w ponad 21 językach. Jedyne specjalista uprawniony do szkolenia i udostępniania trenerom, konsultantom oraz coachom portalu generowania raportów oraz testów w systemie persolog.online. Od roku 2010 certyfikował 120 trenerów oraz przeszkolił ponad 3600 osób w szkoleniach zamkniętych dla firm oraz otwartych w obszarach: Rozwój kompetencji miękkich na bazie modelu D-I-S-K persolog®; Szkolenia sprzedażowe „Strategia sprzedaży i obsługi klienta”; Warsztaty efektywności zespołów; Leadership i zarządzanie pracownikami; Tworzenie i wdrażanie planów IDP; Negocjacje w biznesie, Stres i Rezyliencja- poziom persolog Master od 2022 r. Posiada 15 letnie doświadczenie w pracy pedagogicznej w instytucji państwowej oraz 15 letnie doświadczenie w szkoleniach oraz doradztwie personalnym • Zarządzanie zmianą i management konfliktów • Manager Employee Engagement Surveys & Strategy• Szkolenia dla biznesu. • Zarządzanie rozwojem liderkim. Wykształcenie: Magister pedagogiki oraz absolwent E-MBA.



2 z 2

KAMILA GROCHOWINA

Kamila Grochowina – psycholog (specjalność kliniczna), psychoterapeuta CBT w trakcie certyfikacji, psychotraumatolog. Posiada wieloletnie doświadczenie w projektowaniu i realizacji usług rozwojowych, szkoleniowych i doradczych dla sektora publicznego, prywatnego i pozarządowego. Od kilkunastu lat prowadzi szkolenia, warsztaty i procesy rozwojowe, łącząc wiedzę psychologiczną, biznesową i edukacyjną.

Zrealizowała kilka tysięcy godzin szkoleń z zakresu kompetencji psychospołecznych, komunikacji, zarządzania, radzenia sobie ze stresem, profilaktyki wypalenia zawodowego, rozwoju osobistego i przedsiębiorczości. Specjalizuje się w obszarach odporności psychicznej (rezyliencji), dobrostanu, zarządzania emocjami oraz budowania zdrowego środowiska pracy.

Prowadzi szkolenia stacjonarne i online dla różnych grup: pracowników, kadry zarządzającej oraz uczestników projektów społecznych. Współpracuje z kilkoma wyższymi uczelniami prowadząc zajęcia akademickie z zakresu psychologii. Pełni funkcję Dyrektora Centrum Szkoleń oraz kierownika projektów, odpowiadając za diagnozę potrzeb, projektowanie programów i ewaluację efektów zgodnie ze standardami BUR. Tworzy programy prowadzące do nabycia kwalifikacji, z uwzględnieniem efektów uczenia się i walidacji. Ukończyła Szkołę Trenerów (MEN), posiada

certyfikację PERSOLOG®(DISC). Wykształcenie obejmuje psychologię i pedagogikę (mgr), liczne studia podyplomowe oraz EMBA i EDPA. Łączy podejście CBT z metodami warsztatowymi, wspierając trwałą zmianę i rozwój kompetencji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewni niezbędne materiały i akcesoria do przeprowadzenia szkolenia.

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w postaci drukowanej, w tym Prezentację, zeszyt Uczestnika, Studium przypadku, zeszyt ćwiczeń i podręcznik teoretyczny wiedzy o modelu.

Uczestnicy otrzymają licencjonowane materiały persolog Profil rezyliencji (Numer katalogowy PL IN 750) WW o wartości 450 zł oraz narzędzie Strategia pracy ze stresem (Numer katalogowy PL PL 703 WW) o wartości rynkowej 250 zł.

Po zdaniu egzaminu i zakończeniu walidacji Uczestnicy otrzymają także dostęp do systemu generowania diagramów i raportów oraz dodatkowy certyfikat z potwierdzeniem licencji międzynarodowej.

Warunki uczestnictwa

Aby wziąć udział w szkoleniu można skontaktować się przed datą zakończenia rekrutacji z organizatorem szkolenia drogą mailową na adres projekty@team-factory.pl lub telefonicznie pod numerem +48 696703747. Szkolenie odbędzie się przy skutecznym zgłoszeniu się minimum 4 osób. Do udziału w usłudze zapraszane są osoby, które spełniają co najmniej jeden z poniższych warunków:

- posiadają wykształcenie pedagogiczne, psychologiczne, medyczne lub pokrewne na poziomie licencjatu lub wyżej.
- są w trakcie studiów na kierunkach pedagogicznych, psychologicznych, medycznych lub innych związanych z pracą z ludźmi lub pracą z pacjentem
- posiadają co najmniej 24 miesiące doświadczenia w pracy z ludźmi, w szczególności w edukacji, ochronie zdrowia, asystencji, fundacjach lub instytucjach wsparcia społecznego, wsparcia pedagogicznego lub zarządzania zespołem, obszar HR lub rozwoju pracowników na innych stanowiskach lub rolach.

Organizator zastrzega sobie prawo do weryfikacji przydatności uczes

Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnej i obejmuje 24 godziny dydaktyczne. Kurs ma charakter poziomu pierwszego w 3-stopniowej skali uzyskania kwalifikacji. Uczestnik uzyskuje podstawowe przygotowanie do pracy z narzędziami diagnostycznymi stres i rezyliencje ze szczególnym uwzględnieniem licencji persolog® Stres i persolog® Rezyliencja w roli wspierającej, diagnostyczno-rozwojowej oraz asystenckiej. W ramach kursu uczestnik otrzymuje licencję oraz dostęp do portalu umożliwiającego generowanie profili i raportów online. Licencja ma charakter międzynarodowy, a portal pozwala na generowanie narzędzi również w językach obcych. Kwalifikacje trenerskie przewidziane są na wyższych poziomach kształcenia. W zajęciach Pani psycholog Kamila Grochowina prowadzi wyznaczone w harmonogramie bloki oraz może pełnić rolę Ko-trenera w niektórych blokach wspierając Master Trenera Artura Skuchę. Przerwy kawowe oraz przerwa obiadowa zapewniona przez realizatora usługi wliczają się do harmonogramu.

Adres

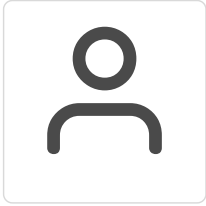
ul. 1 Maja 40
42-217 Częstochowa
woj. śląskie

Sala szkoleniowa, światło dzienne, w pełni wyposażona.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala o dobrym standardzie i zapewniająca światło dzienne.

Kontakt



Artur Skucha

E-mail projekty@team-factory.pl

Telefon (+48) 696 703 747