



Animator metod odporności psychicznej – praktyczne zastosowanie metod ACT (Terapii Akceptacji i Zaangażowania) w pracy rozwojowej i edukacyjnej. Szkolenie warsztatowe - kwalifikacje.

5 250,00 PLN brutto
5 250,00 PLN netto
250,00 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

EMPIRIA

AGNIESZKA KŁOS

★★★★★ 5,0 / 5

21 ocen

Numer usługi 2026/03/30/197046/3448792

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 21:00 h

📅 04.07.2026 do 05.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych rozwijaniem kompetencji w zakresie wspierania odporności psychicznej oraz pracy rozwojowej z ludźmi, w szczególności do:

- osób chcących zdobyć nowe kompetencje zawodowe w obszarze wsparcia psychologicznego, edukacji i rozwoju osobistego,
- trenerów, edukatorów, coachów oraz osób prowadzących warsztaty rozwojowe,
- pracowników działów HR, specjalistów ds. wellbeing oraz osób odpowiedzialnych za dobrostan pracowników w organizacjach,
- nauczycieli, pedagogów, pracowników oświaty oraz osób pracujących z młodzieżą i dorosłymi,
- animatorów społecznych, liderów lokalnych inicjatyw oraz osób realizujących projekty społeczne,
- trenerów zdrowia, instruktorów fitness, jogi oraz osób pracujących z ciałem i stresem,
- osób planujących zmianę lub rozszerzenie ścieżki zawodowej o obszar wsparcia psychicznego i rozwoju osobistego,
- osób w wieku 50+ i 55+, które chcą pozostać aktywne zawodowo, rozwijać nowe kompetencje oraz angażować się w działania edukacyjne

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

03-07-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	21
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do stosowania metod wzmocnienia odporności psychicznej opartych na modelu ACT. Uczestnik zdobywa wiedzę z zakresu uważności, defuzji poznawczej, akceptacji emocji, pracy z wartościami oraz zaangażowanego działania, a także poznaje metody pracy z napięciem w ciele i relaksacją. Zdobyte kompetencje pozwalają wspierać rozwój elastyczności psychologicznej w pracy z grupą i klientem indywidualnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawy odporności psychicznej oraz założenia modelu ACT.	-definiuje pojęcie odporności psychicznej oraz elastyczności psychologicznej, -wskazuje sześć procesów modelu ACT i określa ich znaczenie w pracy z uczestnikiem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia rolę uważności w budowaniu odporności psychicznej.	-definiuje pojęcie uważności i wskazuje jej znaczenie w regulacji stresu, -rozdziela przykłady zachowań opartych na automatycznych reakcjach i świadomej obecności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje mechanizm defuzji poznawczej w pracy z myślami.	-wyjaśnia pojęcie defuzji poznawczej oraz zjawisko „złania z myślami”, -identyfikuje przykłady technik dystansowania się od myśli w przedstawionej sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia znaczenie akceptacji emocji i doświadczeń w modelu ACT.	-rozdziela pojęcia akceptacji i unikania doświadczeń, -wskazuje przykłady strategii akceptacji emocji w sytuacji stresowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje rolę wartości w procesie budowania odporności psychicznej.	-definiuje pojęcie wartości i rozdziela wartości od celów, -identyfikuje przykłady działań zgodnych i niezgodnych z deklarowanymi wartościami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia znaczenie zaangażowanego działania w modelu ACT.	-wskazuje elementy planowania działań zgodnych z wartościami, -rozpoznaje bariery utrudniające podejmowanie działań w sytuacjach stresowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje koncepcję „ja jako kontekst” oraz znaczenie relaksacji w regulacji stresu.	-wyjaśnia pojęcie „ja jako kontekst” i jego rolę w obserwowaniu własnych doświadczeń, -wskazuje znaczenie technik głębokiej relaksacji w redukcji napięcia psychicznego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zależność między napięciem w ciele a reakcją stresową.	-identyfikuje sygnały napięcia i stresu pojawiające się w ciele, -wskazuje zasady pracy z napięciem oraz podstawowe założenia czterech zasad życiowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

Program

MODUŁ 1 (90 min)

Wprowadzenie do odporności psychicznej i modelu ACT

30 min – WIEDZA

- Czym jest odporność psychiczna
- Podstawy modelu ACT i jego sześć procesów

- Elastyczność psychologiczna jako fundament dobrostanu
- Rola animatora metod odporności psychicznej

60 min – PRAKTYKA

- Ćwiczenie „Obserwator doświadczeń”
- Identyfikacja własnych reakcji na stres
- Mapa elastyczności psychologicznej
- Mini sesja pracy z uczestnikiem

MODUŁ 2 (90 min)

Uważność – kontakt z chwilą obecną

30 min – WIEDZA

- Pojęcie uważności (mindfulness)
- Mechanizm działania uważności w redukcji stresu
- Rola obecności w budowaniu odporności psychicznej

60 min – PRAKTYKA

- Medytacja oddechowa
- Skanowanie doświadczeń chwili obecnej
- Ćwiczenia uważnego słuchania i obserwacji
- Mini sesja uważności do prowadzenia z grupą

MODUŁ 3 (90 min)

Defuzja poznawcza – dystans do myśli

30 min – WIEDZA

- Czym jest defuzja poznawcza
- Mechanizm „złania z myślami”
- Jak myśli wpływają na emocje i zachowania

60 min – PRAKTYKA

- Ćwiczenie „Myśli jak chmury na niebie”
- Ćwiczenie powtarzania myśli
- Techniki dystansowania się od przekonań
- Symulacja pracy z uczestnikiem

MODUŁ 4 (120 min)

Akceptacja emocji i doświadczeń

30 min – WIEDZA

- Mechanizm unikania doświadczeń
- Akceptacja jako strategia regulacji emocji
- Różnica między akceptacją a rezygnacją

90 min – PRAKTYKA

- Ćwiczenie „Zrobienie miejsca na emocję”
- Praca z trudnym doświadczeniem
- Ćwiczenia akceptacji odczuć w ciele
- Mini sesja prowadzenia procesu akceptacji

MODUŁ 5 (90 min)

Wartości jako kompas życiowy

30 min – WIEDZA

- Rola wartości w modelu ACT

- Różnica między celem a wartością
- Wartości jako kierunek działania

60 min – PRAKTYKA

- Ćwiczenie identyfikacji wartości
- Koło wartości życiowych
- Analiza zgodności działań z wartościami
- Tworzenie osobistego kompasu wartości

MODUŁ 6 (90 min)

Zaangażowane działanie

30 min – WIEDZA

- Działanie zgodne z wartościami
- Budowanie nawyków wspierających odporność psychiczną
- Pokonywanie barier w działaniu

60 min – PRAKTYKA

- Tworzenie planu działań zgodnych z wartościami
- Metoda małych kroków
- Symulacja pracy z uczestnikiem nad zmianą zachowania

MODUŁ 7 (90 min)

Ja jako kontekst i głęboka relaksacja

30 min – WIEDZA

- Pojęcie „Ja jako kontekst” w ACT
- Obserwująca świadomość
- Wprowadzenie do praktyki Yoga Nidra

60 min – PRAKTYKA

- Ćwiczenia obserwującej świadomości
- Medytacja „obserwator myśli”
- Sesja Yoga Nidra (głęboka relaksacja)

MODUŁ 8 (90 min)

Praca z napięciem w ciele i regulacja stresu

30 min – WIEDZA

- Mechanizmy napięcia somatycznego
- Sygnały stresu w ciele
- Cztery zasady życiowe według Don Miguel Ruiz

60 min – PRAKTYKA

- Poszukiwanie napięć w ciele
- Ćwiczenia rozluźniania napięć
- Praca z oddechem i świadomością ciała
- Integracyjna praktyka odporności psychicznej

MODUŁ 9 – EGZAMIN - walidacja wiedzy

45 minut

Forma walidacji:

- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi - wszystkie ćwiczenia każdy z uczestników będzie wykonywał samodzielnie, każdego z ćwiczeń warsztatowych uczestnik doświadczy na własnym ciele i własnej skórze, pod opieką trenera prowadzącego szkolenie. Każdy z uczestników otrzyma komplet niezbędnych narzędzi do realizacji proponowanych ćwiczeń.

Rezultat: Certyfikat ukończenia szkolenia *"Animatorski kurs odporności psychicznej"*- uzyskanie kwalifikacji innych niż kwalifikacje zarejestrowane w ZRK.

Szkolenie realizowane jest w terminie 04 - 05 lipiec 2026 r. Po jego zakończeniu, uczestnicy od razu przystępują do egzaminu certyfikującego organizowanego i ocenianego przez podmiot zewnętrzny. Metodą walidacji jest test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wprowadzenie do odporności psychicznej i modelu ACT	AGNIESZKA KŁOS	04-07-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 15 przerwa	AGNIESZKA KŁOS	04-07-2026	11:30	11:45	00:15
3 z 15 Uwaga – kontakt z chwilą obecną	AGNIESZKA KŁOS	04-07-2026	11:45	13:15	01:30
4 z 15 przerwa obiadowa	AGNIESZKA KŁOS	04-07-2026	13:15	14:00	00:45
5 z 15 Defuzja poznawcza – dystans do myśli	AGNIESZKA KŁOS	04-07-2026	14:00	15:30	01:30
6 z 15 przerwa	AGNIESZKA KŁOS	04-07-2026	15:30	15:45	00:15
7 z 15 Akceptacja emocji i doświadczeń	AGNIESZKA KŁOS	04-07-2026	15:45	17:45	02:00
8 z 15 Wartości jako kompas życiowy	AGNIESZKA KŁOS	05-07-2026	10:00	11:30	01:30
9 z 15 przerwa	AGNIESZKA KŁOS	05-07-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 15 Zaangażowane działanie	AGNIESZKA KŁOS	05-07-2026	11:45	13:15	01:30
11 z 15 przerwa obiadowa	AGNIESZKA KŁOS	05-07-2026	13:15	14:00	00:45
12 z 15 Ja jako kontekst i głęboka relaksacja	AGNIESZKA KŁOS	05-07-2026	14:00	15:30	01:30
13 z 15 przerwa	AGNIESZKA KŁOS	05-07-2026	15:30	15:45	00:15
14 z 15 Praca z napięciem w ciele i regulacja stresu	AGNIESZKA KŁOS	05-07-2026	15:45	17:15	01:30
15 z 15 MODUŁ 9 – EGZAMIN - walidacja wiedzy	AGNIESZKA KŁOS	05-07-2026	17:15	18:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

AGNIESZKA KŁÓS

Certyfikowana coachka i trenerka biznesu, specjalistka w zakresie rozwoju osobistego, komunikacji, przywództwa oraz budowania odporności na stres i odporności psychicznej. Wspiera osoby indywidualne oraz organizacje w odkrywaniu potencjału, wzmacnianiu poczucia sprawczości i skutecznym radzeniu sobie z wyzwaniami zawodowymi i osobistymi.

Posiada 22 lata doświadczenia w środowisku biznesowym, w tym 14 lat na stanowiskach kierowniczych w branży sprzedażowej. Pracuje z liderami, zespołami oraz osobami w procesie zmiany zawodowej, wspierając ich w rozwoju kompetencji niezbędnych do funkcjonowania w warunkach presji, odpowiedzialności i dynamicznych zmian.

Prowadzi szkolenia i warsztaty z zakresu odporności na stres, rezyliencji, komunikacji, feedbacku oraz świadomego przywództwa. W swojej pracy łączy podejście coachingowe z praktyką uważności, pracą z ciałem i oddechem, wykorzystując elementy metody Butejko oraz założenia ACT (Terapii Akceptacji i Zaangażowania) w ujęciu rozwojowym i edukacyjnym.

Specjalizuje się w pracy z regulacją układu nerwowego, redukcją napięć psychofizycznych oraz budowaniem długofalowej odporności na stres. Jej misją jest wspieranie ludzi w budowaniu życia i pracy w większym spokoju, uważności i zgodzie z własnymi wartościami, poprzez świadomą pracę z oddechem, stresem i wewnętrznymi zasobami.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje **komplet materiałów dydaktycznych i organizacyjnych**, wspierających proces uczenia się, samoregulacji stresu oraz przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć i warsztatów z zakresu technik oddechowych i regulacji stresu. Materiały szkoleniowe przekazywane są **w formie elektronicznej**, co ułatwia ich dalsze wykorzystanie i archiwizację.

Materiały dostępne dla uczestników podczas szkolenia:

- **maty do ćwiczeń, wałki, rollery, piłki różnego typu**
- **koce**

Materiały szkoleniowe dla uczestników na koniec szkolenia:

1. **Podręcznik uczestnika (forma elektroniczna).**
2. **Karty ćwiczeń i materiały do pracy.**

Uczestnik szkolenia przystępuje do testu egzaminacyjnego na własnym - smartfonie, tablecie lub laptopie.

Zakres tematyczny przedmiotowej usługi rozwojowej prowadzi do nabycia kwalifikacji - "Animatorskiej metod odporności psychicznej"- uzyskanie kwalifikacji innych niż kwalifikacje zarejestrowane w ZRK.

Informacje dodatkowe

- **Szkolenie trwa 21 godzin dydaktycznych.**
- Łącznie 8 modułów szkoleniowych, w tym 7 modułów 90 minutowych oraz 1 moduł 120 minutowy.
- Dodatkowy, 9 moduł egzaminacyjny obejmuje 45 minut, w czasie którego przewidziana jest walidacja efektów uczenia się, w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Uczestnik szkolenia przystępuje do testu egzaminacyjnego na własnym smartfonie, tablecie lub laptopie.
- Przerwy wliczają się do czasu trwania szkolenia.
- Łączny czas przerw wynosi 150 minut.
- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej.
- Fundacja My Personality Skills w ramach europejskich partnerstw prowadzi działania na terenie **27 krajów Unii Europejskiej**, koncentrując się na **walidacji i certyfikacji kwalifikacji zgodnie z EQF. Certyfikacja osób realizowana przez Fundację odbywa się w ramach międzynarodowej normy określającej wymagania dla jednostek certyfikujących ISO/IEC 17024.** Numer certyfikatu: 097/1604/2026.

Adres

ul. Francuska 184/6
40-507 Katowice
woj. śląskie

EMS PREMIUM. Sala wyposażona w maty do ćwiczeń.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala warsztatowa znajduje się na parterze, po prawej stronie od recepcji. Bezpłatny parking.

Kontakt



AGNIESZKA KŁÓS

E-mail empiria@agnieszkaklos.pl

Telefon (+48) 506 603 452