



Akademia Trenerów Mentalnych\Odporności Psychicznej – Szkozenie kompleksowe

Numer usługi 2026/04/13/190730/3483592

7 400,00 PLN brutto
7 400,00 PLN netto
185,00 PLN brutto/h
185,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

MARGO-
HARMONIA-
ŚWIADOMOŚCI
Małgorzata Duda

★★★★★ 5,0 / 5

14 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 40:00 h
- 📅 13.05.2026 do 18.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa skierowana jest do:

- osób planujących rozwój kompetencji trenerskich,
- trenerów i szkoleniowców chcących poszerzyć zakres swojej działalności,
- specjalistów HR, liderów zespołów oraz menedżerów,
- doradców rozwojowych i edukacyjnych,
- osób planujących prowadzenie szkoleń i warsztatów w środowisku biznesowym i organizacyjnym.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

08-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

40

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 usługi jest przygotowanie uczestników do profesjonalnego wykorzystywania podejścia mentalnego w kontekście biznesowym poprzez rozwinięcie kompetencji związanych z budowaniem i wzmacnianiem odporności psychicznej, skuteczności działania oraz jakości podejmowanych decyzji w warunkach presji i zmienności. Program umożliwia nabycie umiejętności projektowania i realizowania procesów rozwojowych wspierających realizację celów biznesowych, wzmacnianie sprawczości, odpowiedzialności i koncentracji

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Opisuje teoretyczne podstawy odporności psychicznej i neuropsychologii stresu.</p> <p>Wyjaśnia mechanizmy regulacji emocji i adaptacji w środowisku pracy.</p>	<p>Definiuje pojęcie odporności psychicznej oraz jej składowe w kontekście zawodowym.</p> <p>Charakteryzuje procesy neurologiczne zachodzące w organizmie pod wpływem stresu.</p> <p>Objasnia różnice między stresem krótkotrwałym a przewlekłym i ich wpływ na efektywność pracy.</p> <p>Nazywa i opisuje mechanizmy adaptacyjne (konstruktywne i destrukcyjne).</p> <p>Wymienia strategie regulacji emocji możliwe do zastosowania w sytuacjach trudnych zawodowo.</p> <p>Omawia wpływ dobrostanu psychicznego na procesy uczenia się i motywację.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Rozróżnia standardy etyczne i granice roli trenera rozwoju osobistego.</p>	<p>Wyznacza granice między wsparciem rozwojowym (treningiem) a pomocą terapeutyczną.</p> <p>Przytacza zasady etyki zawodowej trenera oraz standardy ochrony uczestników.</p> <p>Opisuje zasady bezpiecznej pracy z grupą i odpowiedzialność prawno-etyczną prowadzącego.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Projektuje szkolenia i warsztaty z zakresu odporności psychicznej.</p> <p>Prowadzi procesy grupowe i moderuje sytuacje trudne podczas warsztatów.</p>	<p>Demonstruje prawidłowe wykonanie wybranych ćwiczeń oddechowych, poznawczych lub uważnościowych.</p> <p>Wdraża narzędzia wspierające budowanie odporności psychicznej w scenariusz zajęć.</p> <p>Dostosowuje techniki pracy do indywidualnych potrzeb uczestnika lub specyfiki organizacji.</p> <p>Reaguje na opór uczestników, stosując poznane strategie komunikacyjne.</p> <p>Zarządza dynamiką grupy, rozpoznając jej etapy i role grupowe.</p> <p>Komunikuje się w sposób inkluzywny, uwzględniając różnorodność zespołu (np. międzypokoleniową)</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Prezentuje postawę etyczną i odpowiedzialną w pracy z ludźmi.</p>	<p>Inicjuje konstruktywną współpracę w zróżnicowanych zespołach. Promuje kulturę dbania o dobrostan psychiczny w środowisku zawodowym. Planuje dalszy rozwój zawodowy, identyfikując własne luki kompetencyjne.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Uczestnik prowadzi samodzielnie sesję treningu mentalnego.</p>	<p>Uczestnik prowadzi samodzielnie proces sesji oraz domknięcia sesji, stosując minimum 4 techniki treningu mentalnego.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Akademia Trenerów Odporności Psychiczej - program kompleksowy

Łączny wymiar usługi

40 godzin zegarowych

20 modułów × 2 godziny zegarowe

Zakres merytoryczny programu

Moduł 1 (2h)

Wprowadzenie do odporności psychicznej w środowisku zawodowym

Zakres: teoria i praktyka

- pojęcie odporności psychicznej
- znaczenie odporności psychicznej w pracy zawodowej
- obszary zastosowania w działaniach szkoleniowych

Moduł 2 (2h)

Stres jako czynnik funkcjonowania zawodowego

Zakres: teoria i praktyka

- źródła stresu w środowisku pracy
- stres krótkotrwały i długotrwały
- konsekwencje stresu dla funkcjonowania zawodowego

Moduł 3 (2h)

Reakcje stresowe i mechanizmy adaptacyjne

Zakres: teoria i praktyka

- reakcje fizjologiczne, emocjonalne i poznawcze
- mechanizmy adaptacji do obciążeń zawodowych
- znaczenie odporności psychicznej w adaptacji

Moduł 4 (2h)

Granice działań rozwojowych w pracy trenerskiej

Zakres: teoria i praktyka

- różnice między rozwojem kompetencji a terapią
- odpowiedzialność trenera
- bezpieczeństwo uczestników szkoleń

Moduł 5 (2h)

Odporność psychiczna jako kompetencja rozwijana szkoleniowo

Zakres: teoria i praktyka

- odporność psychiczna jako obszar rozwoju kompetencji
- rola trenera w procesie rozwojowym
- zastosowania technik, metod regulacji napięć i emocji w szkoleniach oraz pracy indywidualnej

Moduł 6 (2h)

Podstawy neuropsychologii stresu

Zakres: teoria i praktyka

- funkcjonowanie układu nerwowego w sytuacji stresu
- reakcja organizmu na obciążenia
- znaczenie regulacji w pracy zawodowej

Moduł 7 (2h)

Regulacja emocji w środowisku pracy

Zakres: teoria i praktyka

- emocje w pracy zawodowej
- strategie regulacji emocji
- znaczenie regulacji dla odporności psychicznej

Moduł 8 (2h)

Narzędzia wspierające odporność psychiczną - perspektywa szkoleniowa

Zakres: teoria i praktyka

- narzędzia edukacyjne i rozwojowe
- dobór ćwiczeń do grupy szkoleniowej i warsztatowej
- zastosowanie w szkoleniach

Moduł 9 (2h)

Kompetencje psychospołeczne w środowisku pracy

Zakres:

- współpraca i relacje zawodowe
- odporność psychiczna w pracy zespołowej
- znaczenie kompetencji psychospołecznych

Moduł 10 (2h)

Zastosowanie narzędzi rozwojowych w pracy trenerskiej

Zakres: teoria i praktyka

- dobór metod do celów szkoleniowych
- dostosowanie narzędzi do kontekstu organizacyjnego
- odpowiedzialne stosowanie metod

Moduł 11 (2h)

Rola i zadania trenera w pracy

Zakres: teoria i praktyka

- kompetencje trenerskie
- odpowiedzialność zawodowa
- granice roli trenera

Moduł 12 (2h)

Dobrostan psychiczny

Zakres: teoria i praktyka

- specyfika uczenia się
- motywacja uczestników szkoleń
- czynniki wpływające na efektywność uczenia się

Moduł 13 (2h)

Projektowanie szkoleń rozwojowych

Zakres: teoria i praktyka

- formułowanie celów szkoleniowych
- planowanie struktury szkolenia
- dobór treści i metod

Moduł 14 (2h)

Metody i techniki pracy szkoleniowej

Zakres: teoria i praktyka

- metody aktywizujące

- warsztaty i ćwiczenia grupowe
- moderowanie procesu uczenia się

Moduł 15 (2h)

Dynamika grupy szkoleniowej

Zakres: teoria i praktyka

- etapy pracy grupy
- role grupowe
- reagowanie na trudne sytuacje grupowe

Moduł 16 (2h)

Prowadzenie warsztatów z zakresu odporności psychicznej

Zakres: teoria i praktyka

- struktura warsztatu
- moderowanie pracy grupy
- odpowiedzialność prowadzącego

Moduł 17 (2h)

Praca z oporem uczestników

Zakres: teoria i praktyka

- źródła oporu
- strategie reagowania
- utrzymanie bezpieczeństwa procesu szkoleniowego

Moduł 18 (2h)

Komunikacja w zespołach zróżnicowanych

Zakres: teoria i praktyka

- zespoły międzypokoleniowe
- różnice perspektyw i stylów komunikacji
- rola trenera w pracy z różnorodnością

Moduł 19 (2h)

Etyka w pracy trenerskiej

Zakres: teoria

- standardy etyczne
- odpowiedzialność trenera
- ochrona uczestników procesu rozwojowego

Moduł 20 (2h)

Rozwój zawodowy trenera odporności psychicznej

Zakres: teoria i praktyka

- autoewaluacja pracy trenerskiej
- planowanie dalszego rozwoju zawodowego
- doskonalenie kompetencji

Metody realizacji

- wykład interaktywny
- ćwiczenia indywidualne i grupowe

- warsztaty praktyczne
- analiza studiów przypadków
- moderowana dyskusja

Usługa ma charakter edukacyjno-rozwojowy.

Nie stanowi terapii ani coachingu oraz nie obejmuje diagnozy ani leczenia zaburzeń psychicznych. Szkolenie realizowane jest zdalnie w czasie rzeczywistym, kamera na żywo. W pełnych godzinach zegarowych. Uczestnicy powinni być przygotowani z zeszytem i długopisem do notatek. W trakcie szkolenia uczestnicy pracują w parach oraz samodzielnie. Uczestnikiem szkolenia może być każda osoba zainteresowana rozwojem kompetencji mentalnych i gotowa na aktywny udział w zajęciach. Walidacja efektów uczenia się odbywa się podczas ostatniego spotkania, w trakcie którego każdy uczestnik prezentuje samodzielnie przeprowadzoną sesję treningu mentalnego. W walidacji uczestniczy walidator Katarzyna Borskowicz która oceni realizację kryteriów określonych w karcie usługi. Walidacja obejmuje samodzielne przeprowadzenie sesji treningu mentalnego oraz obserwację uczestnika w warunkach symulowanych oraz ocenę końcową. Czas trwania walidacji na jednego uczestnika 1 h pełna. Dokładny czas walidacji poszczególnych osób będzie dostępny u dostawcy usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Wprowadzenie do odporności psychicznej w środowisku zawodowym\wid eokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	13-05-2026	18:00	20:00	02:00
2 z 20 Stres jako czynnik funkcjonowania zawodowego\wid eokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	16-05-2026	18:00	20:00	02:00
3 z 20 Reakcje stresowe i mechanizmy adaptacyjne\wideo konferencja	MAŁGORZATA DUDA	20-05-2026	18:00	20:00	02:00
4 z 20 Granice działań rozwojowych w pracy trenerskiej\wideo konferencja	MAŁGORZATA DUDA	23-05-2026	18:00	20:00	02:00
5 z 20 Odporność psychiczna jako kompetencja rozwijana szkoleniowo\wid eokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	27-05-2026	18:00	20:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 20 Podstawy neuropsychologii stresu\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	30-05-2026	18:00	20:00	02:00
7 z 20 Regulacja emocji w środowisku pracy\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	03-06-2026	18:00	20:00	02:00
8 z 20 Narzędzia wspierające odporność psychiczną-perspektywa szkoleniowa\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	06-06-2026	18:00	20:00	02:00
9 z 20 Kompetencje psychospołeczne w środowisku pracy\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	10-06-2026	18:00	20:00	02:00
10 z 20 Zastosowanie narzędzi rozwojowych w pracy trenerskiej\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	13-06-2026	18:00	20:00	02:00
11 z 20 Rola i zadania trenera w pracy\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	17-06-2026	18:00	20:00	02:00
12 z 20 Dobrostan psychiczny\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	20-06-2026	18:00	20:00	02:00
13 z 20 Projektowanie szkoleń rozwojowych\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	24-06-2026	18:00	20:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 20 Metody i techniki pracy szkoleniowej\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	27-06-2026	18:00	20:00	02:00
15 z 20 Prowadzenie warsztatów z zakresu odporności psychicznej\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	01-07-2026	18:00	20:00	02:00
16 z 20 Praca z oporem uczestników\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	04-07-2026	18:00	20:00	02:00
17 z 20 Komunikacja w zespołach zróżnicowanych\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	08-07-2026	18:00	20:00	02:00
18 z 20 Etyka pracy trenerskiej\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	11-07-2026	18:00	20:00	02:00
19 z 20 Dynamika grupy szkoleniowej\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	15-07-2026	18:00	20:00	02:00
20 z 20 Rozwój zawodowy trenera odporności psychicznej\WALIDACJA\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	18-07-2026	18:00	20:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 400,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 7 400,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 185,00 PLN

Koszt osobogodziny netto 185,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MAŁGORZATA DUDA

Małgorzata Duda Trener mentalny | Mentor rozwoju osobistego | Prezes fundacji rozwojowej. Od ponad 30 lat wspieram ludzi w odkrywaniu ich potencjału, budowaniu odporności psychicznej i osiąganiu osobistych oraz zawodowych celów. Przez 26 lat mieszkałam w Belgii, gdzie prowadziłam charytatywne szkolenia mentorskie - z potrzeby serca, z pasji do pracy z człowiekiem, i z chęci niesienia realnego wsparcia. Po powrocie do Polski kontynuowałam tę misję, rozwijając swoje kompetencje oraz wspierając osoby w kryzysie i potrzebie - społecznie, z oddaniem, w duchu autentycznego mentoringu. W 2024 roku postanowiłam sformalizować moją drogę zawodową, zakładając działalność szkoleniowo-mentorską. Od tego czasu regularnie prowadzę treningi mentalne, sesje indywidualne oraz warsztaty rozwojowe. Od roku pełnię funkcję prezesa fundacji, której misją jest wszechstronny rozwój człowieka - psychiczny, fizyczny i społeczny. Pracuję z osobami indywidualnymi, młodzieżą, osobami bezrobotnymi i w kryzysie, a także z organizacjami i instytucjami, które stawiają na rozwój, zaangażowanie i odpowiedzialność społeczną. W pracy łączę holistyczne podejście z praktycznymi narzędziami treningu mentalnego - tak, aby nie tylko inspirować, ale realnie wzmacniać i pomagać ludziom odnaleźć ich własną drogę do wewnętrznej równowagi i sprawczości. Specjalizuję się w: • treningach mentalnych dla osób indywidualnych i grup • mentoringu rozwojowym i wspierającym • pracy z osobami w kryzysie

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy usługi rozwojowej otrzymują materiały szkoleniowe wspierające realizację programu oraz osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się.

Materiały szkoleniowe obejmują:

- **ebook** zawierający opracowanie merytoryczne zagadnień omawianych podczas szkolenia,
- **workbook (zeszyt ćwiczeń)** z zadaniami praktycznymi do pracy indywidualnej i grupowej,
- **prezentację szkoleniową** wykorzystywaną w trakcie zajęć,
- materiały uzupełniające przekazywane **drogą elektroniczną (e-mail)**.

Materiały szkoleniowe przekazywane są uczestnikom w formie elektronicznej, za pośrednictwem poczty elektronicznej, przed rozpoczęciem szkolenia lub w trakcie jego realizacji.

Materiały mają charakter edukacyjno-rozwojowy. Nie stanowią materiałów terapeutycznych ani diagnostycznych i nie służą do diagnozy ani leczenia zaburzeń psychicznych.

Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem usługi rozwojowej może być osoba dorosła spełniająca poniższe warunki:

- ukończone 18 lat,
- zainteresowanie rozwojem kompetencji trenerskich oraz psychospołecznych w środowisku zawodowym,
- gotowość do aktywnego udziału w zajęciach obejmujących część teoretyczną oraz część praktyczną (ćwiczenia praktyczne),
- gotowość do pracy indywidualnej i grupowej podczas szkolenia.

Uczestnictwo w usłudze nie wymaga posiadania wykształcenia psychologicznego ani doświadczenia terapeutycznego.

Usługa ma charakter edukacyjno-rozwojowy. Nie stanowi terapii ani coachingu i nie obejmuje diagnozy ani leczenia zaburzeń psychicznych.

Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania zasad organizacyjnych oraz regulaminu obowiązującego u organizatora usługi. Szczegółowe informacje dotyczące godziny walidacji każdego uczestnika będą dostępne u dostawcy usługi. Wymagane jest minimum 80 procent uczestnictwa w zajęciach.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest w oparciu o aktualną wiedzę z zakresu psychologii, neuropsychologii stresu, edukacji dorosłych oraz standardów pracy trenerskiej. Program koncentruje się na zastosowaniach edukacyjnych i rozwojowych w środowisku zawodowym. Walidacja końcowa zostanie przeprowadzona zgodnie z obowiązującymi procedurami. Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję operatora lub partnera operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym praogramie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo. Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu. Usługa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez dostawców usług, którzy deklarują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania. Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych z usługą.

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane jest **online w czasie rzeczywistym** za pośrednictwem komunikatora **Microsoft Teams**.

Aby wziąć udział w szkoleniu, uczestnik musi zapewnić:

1. Sprzęt i oprogramowanie:

- komputer, laptop lub tablet z dostępem do Internetu,
- kamera internetowa i mikrofon umożliwiające udział w zajęciach na żywo,
- głośniki lub słuchawki zapewniające prawidłową komunikację,
- aktualną przeglądarkę internetową lub zainstalowaną aplikację Microsoft Teams.

2. Łącze internetowe:

- stabilne połączenie internetowe o przepustowości umożliwiającej płynny odbiór obrazu i dźwięku,
- zalecane minimum 10 Mb/s dla transmisji wideo w jakości HD.

3. Środowisko pracy:

- miejsce zapewniające spokój i koncentrację w trakcie zajęć,
- możliwość aktywnego udziału w ćwiczeniach praktycznych i dyskusjach grupowych.

4. Materiały i dokumenty:

- dostęp do materiałów szkoleniowych przesyłanych drogą elektroniczną (ebook, workbook, prezentacja),
- możliwość otwarcia plików PDF i PowerPoint na urządzeniu uczestnika.

Szkolenie ma charakter **edukacyjno-rozwojowy**, nie stanowi terapii i nie obejmuje diagnozy ani leczenia zaburzeń psychicznych. Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportów oraz skrinów, umożliwiającego identyfikację uczestników. Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportów logowań oraz skrinów, umożliwiającego identyfikację uczestników oraz zastosowanego narzędzia. Obowiązek uczestnictwa w minimum 80 procent zajęć. Walidacja efektów uczenie się odbywa się podczas ostatniego spotkania, w trakcie którego uczestnik prezentuje samodzielnie przeprowadzoną sesję treningu mentalnego. Czas trwania

walidacji na jednego uczestnika wynosi 30 min, dokładny czas walidacji poszczególnych osób będzie dostępny u dostawcy usługi.
Zwolnienie z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 i 9 ustawy o podatku od towarów i usług. Usługa obejmuje 40 godzin zegarowych w czym na ostatnim spotkaniu ostatnie 30 min to walidacja, dokładny czas walidacji dostępny u dostawcy usługi.

Kontakt



MAŁGORZATA DUDA

E-mail margoernest26@interia.eu

Telefon (+48) 724 695 824