



Szkolenie: Kompetencje przyszłości: odporność psychiczna, pewność siebie i zrównoważona produktywność.

Numer usługi 2026/04/14/200885/3486686

7 134,00 PLN brutto
 5 800,00 PLN netto
 203,83 PLN brutto/h
 165,71 PLN netto/h
 166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

PRZESTRZEŃ
 PEŁNA SZCZĘŚCIA
 SPÓŁKA Z
 OGRANICZONĄ
 ODPOWIEDZIALNOŚ
 CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📄 Usługa szkoleniowa
 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
 ⌚ 35:00 h
 📅 14.05.2026 do 08.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie dedykowane jest osobom, które:

- pracują na stanowiskach specjalistycznych, eksperckich lub liderekich
- funkcjonują w środowisku wysokich wymagań, presji wyników i odpowiedzialności
- odczuwają przeciążenie, chroniczny stres lub spadek satysfakcji zawodowej
- chcą wzmocnić swoją odporność psychiczną i zwiększyć poczucie sprawczości
- pragną budować pewność siebie opartą na wartościach i realnych kompetencjach
- chcą rozwijać umiejętność wyznaczania celów w sposób zrównoważony i długofalowy
- poszukują skutecznych metod zarządzania energią, czasem i priorytetami
- chcą zapobiegać wypaleniu zawodowemu i budować trwałą równowagę między efektywnością a dobrostanem
- są zainteresowane rozwijaniem kompetencji przyszłości, w tym kompetencji zielonych związanych ze zrównoważonym stylem pracy, odpowiedzialnym gospodarowaniem zasobami osobistymi (czas, energia)

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

13-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

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 edukacyjnym szkolenia jest rozwój kompetencji w zakresie odporności psychicznej, pewności siebie oraz zrównoważonej produktywności. Uczestnicy nauczą się zarządzać emocjami, podejmować decyzje mimo niepewności oraz utrzymywać efektywność bez przeciążenia. Szkolenie wspiera świadome działanie, zwiększa sprawczość i przygotowuje do radzenia sobie z presją oraz zmianą w środowisku zawodowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje pojęcia związane z odpornością psychiczną, wypaleniem zawodowym oraz zrównoważoną produktywnością.	Uczestnik wskazuje poprawną definicję odporności psychicznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje elementy składające się na zrównoważoną produktywność.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozpoznaje różnice między stresem krótkotrwałym a chronicznym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozpoznaje objawy charakterystyczne dla fazy wyczerpania emocjonalnego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje etapy procesu wypalenia zawodowego oraz wskazuje ich objawy.	Uczestnik odróżnia objawy wypalenia od objawów chwilowego zmęczenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje konsekwencje długotrwałego przeciążenia zawodowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje bariery ograniczające pewność siebie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje czynniki wpływające na poziom pewności siebie oraz ich znaczenie w podejmowaniu decyzji i komunikacji.	Uczestnik rozróżnia zachowania asertywne i uległe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje przykłady sytuacji wymagających wyrażania własnego zdania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik ocenia przykładowe sposoby organizacji pracy oraz ich wpływ na efektywność i poziom przeciążenia.	Uczestnik identyfikuje działania obniżające efektywność	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje przykłady odpowiedzialnego zarządzania czasem w środowisku pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia zadania priorytetowe i drugorzędne: odróżnia działania przynoszące realne rezultaty od działań o niskiej wartości	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Szkolenie rozwija kluczowe kompetencje przyszłości: odporność psychiczną, pewność siebie oraz zrównoważoną produktywność w środowisku zawodowym. Program odpowiada na realne wyzwania uczestników związane z presją, zmianą, przeciążeniem oraz koniecznością podejmowania decyzji i działania w warunkach niepewności. Uczestnicy uczą się, jak utrzymać efektywność bez nadmiernego obciążania siebie, jak działać mimo wątpliwości oraz jak wracać do równowagi po trudnych sytuacjach. Szkolenie łączy wiedzę psychologiczną z praktycznymi narzędziami możliwymi do zastosowania w codziennej pracy. Szczególny nacisk położony jest na rozwój świadomości własnych reakcji, zmianę nieefektywnych schematów działania oraz budowanie trwałych strategii funkcjonowania. Efektem jest zwiększenie skuteczności, odporności na stres oraz większa kontrola nad własnym działaniem i decyzjami.

Podział godzin

- Łączny czas szkolenia: 35 godzin
- Zajęcia dydaktyczne: 34 godzin

- Walidacja efektów uczenia się: 1 godziny
- Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi

Moduł 1: Odporność psychiczna w praktyce (10 godzin)

Moduł koncentruje się na rozwijaniu zdolności radzenia sobie z presją, zmianą oraz sytuacjami trudnymi w środowisku zawodowym. Uczestnicy poznają mechanizmy stresu i uczą się rozpoznawać własne reakcje w momentach przeciążenia. Rozwijają umiejętność regulacji emocji oraz pracy z automatycznymi myślami, które wpływają na decyzje i zachowania. Program obejmuje również pracę z porażką, błędami oraz sytuacjami wymagającymi adaptacji i powrotu do działania. Uczestnicy uczą się funkcjonować w relacjach zawodowych bez utraty stabilności emocjonalnej oraz budować odporność na ocenę i presję otoczenia. Moduł obejmuje także zarządzanie energią i zapobieganie przeciążeniu w dłuższej perspektywie. Efektem jest większa stabilność, elastyczność i zdolność do skutecznego działania mimo trudności.

Moduł 1: Odporność psychiczna w praktyce – podział na bloki (10h)

Blok 1 (2h): Mechanizmy stresu i reakcje na presję

Uczestnicy poznają, jak działa stres oraz jak reagują w sytuacjach przeciążenia. Uczą się rozpoznawać momenty utraty kontroli i stosować szybkie techniki regulacji.

Blok 2 (2h): Regulacja emocji i praca z myślami

Uczestnicy uczą się zarządzać emocjami i ograniczać wpływ negatywnego dialogu wewnętrznego. Rozwijają umiejętność świadomego reagowania zamiast działania pod wpływem impulsu.

Blok 3 (2h): Reagowanie na porażkę i trudności

Uczestnicy poznają mechanizmy interpretacji porażki i ich wpływ na działanie. Uczą się wracać do aktywności po błędach i utrzymywać zaangażowanie mimo trudności.

Blok 4 (2h): Odporność w relacjach zawodowych

Uczestnicy rozwijają umiejętność radzenia sobie z krytyką, konfliktem i presją społeczną. Uczą się utrzymywać stabilność emocjonalną i własne granice w relacjach.

Blok 5 (2h): Zarządzanie energią i przeciążeniem

Uczestnicy uczą się rozpoznawać sygnały przeciążenia i zapobiegać spadkowi efektywności. Budują strategie regeneracji wspierające długoterminową odporność.

Moduł 2: Pewność siebie w działaniu (10 godzin)

Moduł rozwija kompetencje związane z podejmowaniem decyzji, komunikacją oraz funkcjonowaniem w sytuacjach wymagających widoczności i odwagi. Uczestnicy identyfikują czynniki obniżające pewność siebie oraz uczą się rozpoznawać momenty wycofania mimo posiadanych kompetencji. Pracują nad przekonaniami i wewnętrznym obrazem siebie, które wpływają na ich sposób działania. Program obejmuje rozwój decyzyjności oraz zdolności do działania mimo niepewności i obaw. Uczestnicy uczą się komunikować swoje zdanie, stawiać granice oraz funkcjonować w sytuacjach oceny i presji społecznej. Moduł kładzie nacisk na praktyczne zastosowanie umiejętności w realnych sytuacjach zawodowych. Efektem jest większa sprawczość, swoboda działania oraz skuteczność w relacjach.

Blok 1 (2h): Mechanizmy pewności siebie i bariery działania

Uczestnicy identyfikują czynniki obniżające pewność siebie oraz sytuacje, w których się wycofują. Uczą się rozpoznawać własne schematy unikania i ich wpływ na decyzje.

Blok 2 (2h): Przekonania i obraz siebie

Uczestnicy analizują przekonania ograniczające ich działanie i sposób myślenia o sobie. Uczą się budować bardziej wspierający obraz siebie oparty na realnych kompetencjach.

Blok 3 (2h): Decyzyjność i podejmowanie działania

Uczestnicy rozwijają umiejętność podejmowania decyzji mimo niepewności. Uczą się upraszczać proces decyzyjny i przechodzić od analizy do działania.

Blok 4 (2h): Komunikacja i stawianie granic

Uczestnicy uczą się wyrażać swoje zdanie oraz komunikować potrzeby w sposób jasny i asertywny. Rozwijają umiejętność stawiania granic bez poczucia winy.

Blok 5 (2h): Funkcjonowanie pod oceną i widoczność

Uczestnicy pracują nad reakcjami na ocenę i krytykę oraz ich wpływem na działanie. Uczą się zwiększać pewność siebie w sytuacjach wymagających ekspozycji.

Moduł 3: Zrównoważona produktywność (8 godzin)

Moduł koncentruje się na zwiększaniu efektywności działania bez nadmiernego przeciążania siebie. Uczestnicy uczą się odróżniać zajętość od realnych rezultatów oraz identyfikować czynniki obniżające produktywność. Program obejmuje rozwój umiejętności priorytetyzacji oraz podejmowania decyzji dotyczących wykorzystania czasu i zasobów. Uczestnicy poznają zasady zarządzania energią i koncentracją, co pozwala zwiększyć skuteczność przy mniejszym wysiłku. Moduł porusza również temat prokrastynacji oraz sposobów przechodzenia od planowania do działania. Istotnym elementem jest budowanie systemów pracy oraz strategii regeneracji zapobiegających wypaleniu. Efektem jest większa efektywność, lepsza organizacja pracy oraz zdolność do utrzymania wyników w dłuższej perspektywie.

Blok 1 (2h): Priorytety i efektywność działania

Uczestnicy uczą się odróżniać działania kluczowe od tych, które nie przynoszą efektów. Rozwijają umiejętność podejmowania decyzji dotyczących priorytetów.

Blok 2 (2h): Zarządzanie energią i koncentracją

Uczestnicy poznają zasady pracy zgodnej z poziomem energii i możliwościami koncentracji. Uczą się ograniczać rozproszenia i zwiększać skuteczność działania.

Blok 3 (2h): Prokrastynacja i inicjowanie działania

Uczestnicy identyfikują przyczyny odkładania zadań i uczą się je eliminować. Rozwijają umiejętność rozpoczynania działania mimo oporu.

Blok 4 (2h): Regeneracja i długoterminowa efektywność

Uczestnicy uczą się rozpoznawać sygnały przeciążenia i planować regenerację. Budują strategie pracy wspierające utrzymanie efektywności bez ryzyka wypalenia.

MODUŁ 4: ADAPTACJA I ZARZĄDZANIE ZMIANĄ (6 godzin)

Moduł rozwija kompetencje związane z funkcjonowaniem w dynamicznym i zmiennym środowisku zawodowym. Uczestnicy uczą się, jak reagować na zmianę, ograniczać opór oraz utrzymywać zaangażowanie mimo niepewności. Program koncentruje się na mechanizmach adaptacji, pracy z oporem oraz budowaniu elastyczności w działaniu. Uczestnicy poznają sposoby utrzymywania motywacji oraz kontynuowania działań w warunkach zmiany. Szczególny nacisk położony jest na praktyczne strategie wdrażania zmian w codziennej pracy. Efektem jest większa elastyczność, gotowość do działania oraz zdolność do utrzymania kierunku mimo zmiennych warunków.

Blok 1 (2h): Reagowanie na zmianę i praca z oporem

Uczestnicy poznają mechanizmy reakcji na zmianę oraz identyfikują własne schematy oporu. Uczą się, jak ograniczać opór i szybciej adaptować się do nowych warunków.

Blok 2 (2h): Elastyczność w działaniu i podejmowanie decyzji w zmianie

Uczestnicy rozwijają umiejętność dostosowywania strategii działania do zmieniających się warunków. Uczą się podejmować decyzje mimo braku pełnych informacji.

Blok 3 (2h): Utrzymywanie motywacji i kierunku działania

Uczestnicy uczą się, jak utrzymać zaangażowanie w dłuższym czasie mimo spadków energii. Poznają sposoby wzmacniania motywacji i konsekwencji w działaniu.

Walidacja efektów uczenia się (1h)

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest w formie testu wiedzy i umiejętności, obejmującego zagadnienia poruszane w trakcie szkolenia. Test ma charakter standaryzowany i składa się z pytań jednokrotnego wyboru. Proces oceny odbywa się automatycznie – uczestnik otrzymuje wynik bezpośrednio po zakończeniu testu. Wynik wskazuje poziom opanowania materiału oraz stopień osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się. Walidacja pozwala na obiektywną ocenę zdobytych kompetencji oraz identyfikację obszarów wymagających dalszego rozwoju.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 26

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 26 Blok 1 (2h): Mechanizmy stresu i reakcje na presję	BEATA BIEGAŁA	14-05-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 26 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	14-05-2026	11:00	11:30	00:30
3 z 26 Blok 2 (2h): Regulacja emocji i praca z myślami	BEATA BIEGAŁA	14-05-2026	11:30	13:30	02:00
4 z 26 Blok 3 (2h): Reagowanie na porażkę i trudności	BEATA BIEGAŁA	18-05-2026	14:00	16:00	02:00
5 z 26 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	18-05-2026	16:00	16:30	00:30
6 z 26 Blok 4 (2h): Odporność w relacjach zawodowych	BEATA BIEGAŁA	18-05-2026	16:30	18:30	02:00
7 z 26 Blok 5 (2h): Zarządzanie energią i przeciążeniem	BEATA BIEGAŁA	20-05-2026	09:00	11:00	02:00
8 z 26 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	20-05-2026	11:00	11:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 26 Blok 1 (2h): Mechanizmy pewności siebie i bariery działania	BEATA BIEGAŁA	20-05-2026	11:30	13:30	02:00
10 z 26 Blok 2 (2h): Przekonania i obraz siebie	BEATA BIEGAŁA	22-05-2026	09:00	11:00	02:00
11 z 26 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	22-05-2026	11:00	11:30	00:30
12 z 26 Blok 3 (2h): Decyzyjność i podejmowanie działania	BEATA BIEGAŁA	22-05-2026	11:30	13:30	02:00
13 z 26 Blok 4 (2h): Komunikacja i stawianie granic	BEATA BIEGAŁA	25-05-2026	12:00	14:00	02:00
14 z 26 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	25-05-2026	14:00	14:30	00:30
15 z 26 Blok 5 (2h): Funkcjonowanie pod oceną i widoczność	BEATA BIEGAŁA	25-05-2026	14:30	16:30	02:00
16 z 26 Blok 1 (2h): Priorytety i efektywność działania	BEATA BIEGAŁA	27-05-2026	09:00	11:00	02:00
17 z 26 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	27-05-2026	11:00	11:30	00:30
18 z 26 Blok 2 (2h): Zarządzanie energią i koncentracją	BEATA BIEGAŁA	27-05-2026	11:30	13:30	02:00
19 z 26 Blok 3 (2h): Prokrastynacja i inicjowanie działania	BEATA BIEGAŁA	29-05-2026	09:00	11:00	02:00
20 z 26 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	29-05-2026	11:00	11:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 26 Blok 4 (2h): Regeneracja i długoterminowa efektywność	BEATA BIEGAŁA	29-05-2026	11:30	13:30	02:00
22 z 26 Blok 1 (2h): Reagowanie na zmianę i praca z oporem	BEATA BIEGAŁA	03-06-2026	09:00	11:00	02:00
23 z 26 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	03-06-2026	11:00	11:30	00:30
24 z 26 Blok 2 (2h): Elastyczność w działaniu i podejmowanie decyzji w zmianie	BEATA BIEGAŁA	03-06-2026	11:30	13:30	02:00
25 z 26 Blok 3 (2h): Utrzymywanie motywacji i kierunku działania	BEATA BIEGAŁA	05-06-2026	09:00	11:00	02:00
26 z 26 Walidacja	BEATA BIEGAŁA	05-06-2026	13:00	14:00	01:00

Cennik

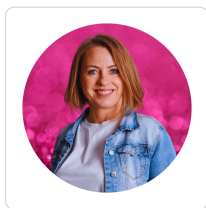
Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 134,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	203,83 PLN
Koszt osobogodziny netto	165,71 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

BEATA BIEGAŁA

Jest pedagogiem z wieloletnim doświadczeniem zawodowym oraz specjalistką w zakresie wspierania rozwoju osobistego i zawodowego. Posiada wykształcenie pedagogiczne oraz kwalifikacje oligofrenopedagoga i psychopedagoga. Jest absolwentką Poznańskiej Szkoły Systemowej oraz ukończyła szkolenie podstawowe i zaawansowane z zakresu Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR).

Posiada kwalifikacje mediatora, ukończyła szkolenie „Mediacji – przygotowanie do wykonywania zawodu mediatora” oraz szkolenie „Trening umiejętności społecznych w rehabilitacji psychiatrycznej”. Ukończyła także szkolenie „Rola coachingu rodzicielskiego we wspieraniu rodziny. Pomaganie z perspektywy systemowej” oraz szkolenie Instytutu HANDLE „Get a HANDLE on Neurodevelopmental Differences”.

Jako trener kompetencji miękkich specjalizuje się w rozwijaniu odporności psychicznej, pewności siebie, kompetencji komunikacyjnych oraz zrównoważonej produktywności, łącząc podejście pedagogiczne, systemowe i rozwojowe z praktycznymi narzędziami wspierającymi dobrostan i efektywność zawodową.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dodatkowe informacje:

1. Wymagany poziom obecności na zajęciach min. 80 % czasu szkoleniowego.
2. W przypadku, gdy usługa będzie dofinansowana w wysokości min 70%, zostanie zwolniona z podatku VAT. Podstawa prawna zastosowania zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. a ustawy o VAT świadczonych usługach szkoleniowych.
3. Istnieje możliwość przygotowania szkolenia indywidualnie pod potrzeby uczestnika jesteśmy elastyczni w zakresie doboru tematyki oraz dogodnego terminu.

Informacje dodatkowe

Materiały szkoleniowe:

Każdy uczestnik otrzymuje po szkoleniu następujące materiały / pomoce szkoleniowe:

- a) opracowane materiały edukacyjne -workbook szkoleniowy w wersji pdf
- b) prezentacja która była wyświetlana podczas szkolenia
- c) pomoce dydaktyczne takie jak: literatura branżowa, raporty branżowe,

Warunki techniczne

Szkolenia on line:

MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

- Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy); - 2GB pamięci RAM

(zalecane 4GB)

- System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja) - Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)

- Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości

HD) - kamera, mikrofon oraz głośniki lub słuchawki - wbudowane lub zewnętrzne

Pokój webinarowy jest kompatybilny ze wszystkimi urządzeniami stacjonarnymi oraz

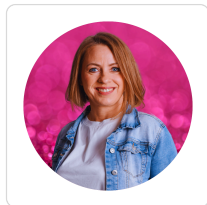
mobilnymi (tj. laptop, tablet, telefon komórkowy)

Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom drogą mailową najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia. Dane dostępne do usługi zostaną opublikowane w karcie usługi nie później niż w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Pomoc techniczna w trakcie szkolenia pod numerem telefonu 604930075

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie swojego wizerunku w wyżej wymienionych celach.

Kontakt



BEATA BIEGAŁA

E-mail kontakt@beatabiegala.pl

Telefon (+48) 604 930 075