



SOVERANO SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

92 oceny

## Twierdza Umysłu: Budowanie Odporności Kognitywnej w świecie Zmienności, Niepewności, Złożoności i Niejednoznaczności – szkolenie.

Numer usługi 2026/04/21/217200/3503470

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 08:00 h
- 📅 15.06.2026 do 15.06.2026

800,00 PLN brutto  
800,00 PLN netto  
100,00 PLN brutto/h  
100,00 PLN netto/h  
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Osoby pracujące na stanowiskach decyzyjnych, osoby zarządzające zespołami, specjaliści narażeni na dużą intensywność bodźców informacyjnych oraz każda osoba uczestnicząca chcąc poprawić swoją efektywność intelektualną w dynamicznym środowisku pracy.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	12-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	8
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa prowadzi osobę uczestniczącą do samodzielnego zarządzania własnymi zasobami poznawczymi poprzez wdrożenie technik ochrony uwagi, filtracji informacji oraz redukcji napięcia poznawczego w warunkach wysokiej niepewności.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy biologiczne wpływające na procesy myślowe pod wpływem napięcia.	Osoba uczestnicząca wyjaśnia wpływ kortyzolu na funkcje kory przedczołowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Osoba uczestnicząca wskazuje różnice między odpornością psychiczną a odpornością kognitywną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje system pracy głębokiej minimalizujący zjawisko zmęczenia decyzyjnego.	Osoba uczestnicząca planuje bloki pracy niezakłóconej zgodnie z cyklem energii mentalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Osoba uczestnicząca dobiera właściwą technikę regeneracji do stopnia obciążenia umysłowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje błędy poznawcze i selekcjonuje docierające bodźce informacyjne.	Osoba uczestnicząca identyfikuje efekt potwierdzenia w przykładowym scenariuszu biznesowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Osoba uczestnicząca tworzy mapę myśli dla złożonego problemu w celu odciążenia pamięci operacyjnej.	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

## WARUNKI ORGANIZACYJNE:

- **Czas trwania usługi:** 8 godzin zegarowych (60 min)
- **Przerwy:** wliczone w czas usługi rozwojowej i odbywają się zgodnie z harmonogramem.
- **Klauzula Dostępności:** W oparciu o zasadę racjonalnych usprawnień i dostępności (wynikającą z Ustawy o dostępności) oraz standardy równego traktowania, organizator zapewnia wsparcie dla osób ze szczególnymi potrzebami. W celu skorzystania z racjonalnych usprawnień, uczestnik proszony jest o wcześniejsze zgłoszenie swoich potrzeb organizatorowi szkolenia.
- **Platforma:** Google Meet. **Wymagania:** Komputer, stabilne łącze internetowe, mikrofon oraz **obowiązkowo włączona kamera** (niezbędna do walidacji tożsamości i aktywności).
- **Dostęp:** Link znajduje się w sekcji karty kody dostępowe.
- **Walidacja:** Walidacja przeprowadzana jest w formie testu teoretycznego generowanego wynikiem automatycznym. W celu zapewnienia obiektywności oceny, proces walidacji jest prowadzony zgodnie z zasadą rozdzielności procesów kształcenia i walidacji.
- **Typy zajęć:** [T] Teoretyczne: Wykłady, prezentacje, analiza koncepcji. [P] Praktyczne: Ćwiczenia, zadania, praca z narzędziami pod okiem trenera. [M] Mieszane: Łączą wprowadzenie teoretyczne z zadaniami praktycznymi.

Program szkolenia stanowi zaawansowaną odpowiedź na wyzwania współczesnego środowiska pracy, w którym przeciążenie informacyjne staje się główną barierą efektywności. Podczas zajęć osoba uczestnicząca zgłębi wiedzę z zakresu neuronauki, poznając architekturę własnej odporności oraz techniki zarządzania energią mentalną, co pozwoli na skuteczną walkę ze zmęczeniem decyzyjnym. Szkolenie łączy teorię z praktycznymi warsztatami z zakresu krytycznego myślenia i elastyczności poznawczej, kończąc się stworzeniem indywidualnego planu wdrożenia rytuałów chroniących umysł przed przebodźcowaniem.

## HARMONOGRAM SZCZEGÓŁOWY

- 09:00 – 10:30: Architektura Odporności – definicje, wrogowie uwagi i mechanizm stresu [T]
- 10:30 – 10:45: Przerwa
- 10:45 – 11:15: Zarządzanie Energią Mentalną – Bank Energii i zmęczenie decyzyjne [P]
- 11:15 – 12:45: Głęboka Praca (Deep Work) oraz techniki mikro-odpoczynku [P]
- 12:45 – 13:15: Przerwa
- 13:15 – 14:15: Higiena informacyjna, błędy poznawcze i mapowanie myśli [P]
- 14:15 – 14:30: Przerwa
- 14:30 – 15:15: Elastyczność poznawcza: Nastawienie na Rozwój (Growth Mindset) i uważność [P]
- 15:15 – 15:45: Audyt własny i projektowanie otoczenia wspierającego mózg [P]
- 15:45 – 16:00: Walidacja – test wiedzy [T]

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span>1 z 10</span> Architektura Odporności – definicje, wrogowie uwagi i mechanizm stresu	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	08:00	10:30	02:30
<span>2 z 10</span> Przerwa	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 10</b> Zarządzanie Energią Mentalną – Bank Energii i zmęczenie decyzyjne	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	10:45	11:15	00:30
<b>4 z 10</b> Głęboka Praca (Deep Work) oraz techniki mikro-odpoczynku	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	11:15	12:45	01:30
<b>5 z 10</b> Przerwa	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	12:45	13:15	00:30
<b>6 z 10</b> Higiena informacyjna, błędy poznawcze i mapowanie myśli	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	13:15	14:15	01:00
<b>7 z 10</b> Przerwa	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	14:15	14:30	00:15
<b>8 z 10</b> Elastyczność poznawcza: Nastawienie na Rozwój (Growth Mindset) i uważność	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	14:30	15:15	00:45
<b>9 z 10</b> Audyt własny i projektowanie otoczenia wspierającego mózg	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	15:15	15:45	00:30
<b>10 z 10</b> Walidacja	-	15-06-2026	15:45	16:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	800,00 PLN

<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	800,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	100,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Katarzyna Radziejewska

Katarzyna Radziejewska – Praktyk biznesu z ponad 20-letnim doświadczeniem menedżerskim w 7 różnych branżach, co pozwala jej na szerokie spojrzenie na procesy transformacji biznesowej. Specjalizuje się w zarządzaniu zmianą i przełamywaniu oporu w organizacjach. Z sukcesem zbudowała i zarządzała 40-osobowym zespołem wielopokoleniowym, doskonale rozumiejąc dynamikę grup w obliczu nowych wyzwań. Jako Certyfikowany Trener Mentalny (JBB International) oraz Trener Biznesu, łączy twarde kompetencje zarządcze (tworzenie struktur, procedur) z psychologią przywództwa. Jest facylitatorem narzędzi psychometrycznych DiSC oraz certyfikowaną trenerką metody "Otwarte Karty" i modelu SET, które wykorzystuje do budowania świadomości i efektywnej komunikacji w zespołach przechodzących zmiany. Jej podejście koncentruje się na budowaniu zaangażowania pracowników i tworzeniu kultury organizacyjnej opartej na otwartości i adaptacyjności. Posiadane przez nią doświadczenie zawodowe i kwalifikacje spełniają wymogi BUR.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Osoba uczestnicząca otrzymuje zestaw materiałów cyfrowych: prezentację edukacyjną, arkusz audytu złodziei uwagi, podręcznik technik oddechowych oraz zestaw narzędzi do mapowania myśli.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem udziału w usłudze jest dokonanie zapisu co najmniej jeden dzień (do godziny 14:00) przed jej rozpoczęciem. Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej osiemdziesięciu procentach zajęć oraz uzyskanie pozytywnej oceny z walidacji.

### Informacje dodatkowe

Szkolenie stanowi wsparcie w procesie cyfryzacji kompetencji zarządczych.

Osoba uczestnicząca zobowiązana jest do okazania dokumentu potwierdzającego tożsamość ze zdjęciem przed zespołem monitorującym.

Walidacja prowadzona jest w formie testu wiedzy pod nadzorem oraz oceny wykonanego komunikatu, z wynikiem generowanym automatycznie.

# Warunki techniczne

Dla optymalnego udziału w usłudze zdalnej w czasie rzeczywistym, każdy uczestnik powinien dysponować: Stabilnym łączem internetowym o minimalnej przepustowości łącza do pobierania: 10 Mb/s i wysyłania: 5 Mb/s (dla połączeń indywidualnych, w przypadku grupowych zalecane wyższe parametry). Komputernym stacjonarnym lub laptopem z zainstalowanym i aktualnym systemem operacyjnym (Windows 10/11 lub macOS 10.15 i nowsze) oraz przeglądarką internetową (zalecana najnowsza wersja Google Chrome dla pełnej funkcjonalności Meet, akceptowane są również Edge, Firefox lub Safari). Sprawnym mikrofonem i głośnikami/słuchawkami (zalecane słuchawki z mikrofonem dla lepszej jakości dźwięku i eliminacji echa). Sprawną kamerą internetową (wbudowaną lub zewnętrzną) umożliwiającą transmisję obrazu. Brak konieczności instalacji dodatkowej aplikacji – Google Meet działa w pełni poprzez przeglądarkę internetową. Wymagane jest jedynie posiadanie konta Google (Gmail) dołączonego do przeglądarki lub podanie e-maila, na który zostanie wysłane zaproszenie. Platforma Realizacji Usługi Wszystkie sesje usługi będą realizowane zdalnie, w czasie rzeczywistym, za pośrednictwem platformy Google Meet. Uczestnicy otrzymają unikalny link do dołączenia do dedykowanego spotkania Google Meet przed rozpoczęciem usługi. Link zostanie wysłany drogą elektroniczną (e-mail) lub poprzez udostępniony wcześniej kalendarz (np. GoogleCalendar). Prosimy o punktualne dołączanie do sesji, klikając w otrzymany link.

## Kontakt



**MATEUSZ ŚWIĄDER**

**E-mail** [swiadermateusz@gmail.com](mailto:swiadermateusz@gmail.com)

**Telefon** (+48) 733 058 666