



Uwalniamy
Potencjały Karolina
Hudowicz

Brak ocen dla tego dostawcy

Budowanie odporności psychicznej w oparciu o model 4C - szkolenie

Numer usługi 2026/04/28/219843/3519178

- 📍 Zabrze
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 🕒 16:00 h
- 📅 30.05.2026 do 31.05.2026

4 330,00 PLN brutto
4 330,00 PLN netto
270,63 PLN brutto/h
270,63 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do liderów średniego i wyższego szczebla zarządzania oraz właścicieli firm – osób, które ze względu na charakter swojej pracy codziennie podejmują kluczowe decyzje i są narażone na liczne sytuacje stresogenne. To wsparcie stworzone z myślą o tych, którzy potrzebują narzędzi do skutecznego radzenia sobie ze stresem, utrzymania wysokiego poziomu efektywności oraz zachowania równowagi psychicznej w wymagającym środowisku biznesowym.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	10-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności uczestników w zakresie budowania i wzmacniania odporności psychicznej poprzez praktyczne zastosowanie modelu 4C (Control, Commitment, Challenge, Confidence). Uczestnicy poznają teoretyczne podstawy modelu, zidentyfikują swoje indywidualne zasoby i obszary rozwoju oraz

nauczą się skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem, presją i wyzwaniami zawodowymi.
Zrozumienie koncepcji odporności psychicznej i znaczenia modelu 4C.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi analizować sytuacje stresowe i identyfikować własne reakcje emocjonalne w odniesieniu do modelu 4C.	Potrafi wskazać i opisać własne reakcje fizjologiczne, poznawcze i behawioralne w wybranej sytuacji stresowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Samodzielnie przyporządkowuje elementy własnej reakcji do odpowiednich filarów modelu 4C.	Test teoretyczny
	Wypowiada się na temat mechanizmów stresu z wykorzystaniem poznanych pojęć (np. krzywa stresu, model ABCDE).	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Formułuje ustnie lub pisemnie definicje czterech filarów odporności psychicznej z przykładami	Test teoretyczny
	Objasnia różnice między „fixed” i „growth mindset” na podstawie case study lub ćwiczenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik potrafi wyjaśniać znaczenie każdego z filarów odporności psychicznej oraz charakteryzować różnice między podejściem stałym a rozwojowym (fixed vs. growth mindset).	Komunikuje w grupie własne rozumienie odporności psychicznej oraz dzieli się refleksjami z ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik potrafi planować codzienne działania wzmacniające odporność psychiczną, w tym tworzyć i utrzymywać dziennik autorefleksji.	Tworzy własny plan mikronawyków lub działań związanych z wzmacnianiem filarów 4C.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Prowadzi dziennik autorefleksji przez zadany czas, odnosząc się do doświadczeń z treningu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	W planie zawiera konkretne cele, częstotliwość i sposób monitorowania własnych postępów	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi stosować techniki regulacji oddechu (np. oddech pudełkowy) i wykonywać ćwiczenia groundingowe w sytuacjach stresowych.	Demonstruje poprawne wykonanie wybranej techniki oddechowej lub groundingowej podczas ćwiczeń praktycznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Opisuje mechanizm działania danej techniki na poziomie fizjologicznym i emocjonalnym.	Test teoretyczny
	Stosuje technikę w symulowanej sytuacji stresowej i dokonuje autooceny jej skuteczności.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Określa swoje wartości oraz powiązania między nimi a wyznaczonymi celami.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik potrafi decydować o sposobie reagowania na stres i rozwijać własną motywację wewnętrzną do działania w trudnych warunkach.	Wskazuje strategie wzmacniania motywacji wewnętrznej zgodnie z modelem samodeterminacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Samodzielnie podejmuje decyzje w ćwiczeniu, uwzględniając własne ograniczenia i potencjały.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik potrafi oceniać swoje nawyki w kontekście celowości działań(COMMITMENT) i wytyczać nowe strategie wspierające wytrwałość oraz spójność z wartościami.	Diagnostuje własne nawyki i ich wpływ na skuteczność działania oraz dobrostan psychiczny.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Formułuje nowe strategie działań zgodne z osobistymi wartościami i zasadą małych kroków (1%).	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Ocenia postępy i identyfikuje bariery we wdrażaniu strategii na podstawie prowadzonego dziennika i refleksji.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

I. Wymogi szczególne: Usługa skierowana jest do liderów średniego i wyższego szczebla zarządzania oraz właścicieli firm – osób, które ze względu na charakter swojej pracy codziennie podejmują kluczowe decyzje i są narażone na liczne sytuacje stresogenne. To wsparcie stworzone z myślą o tych, którzy potrzebują narzędzi do skutecznego radzenia sobie ze stresem, utrzymania wysokiego poziomu efektywności oraz zachowania równowagi psychicznej w wymagającym środowisku biznesowym.

II. Zakres merytoryczny programu:

Czas trwania: 2 dni (2 × 8h) „Budowanie odporności psychicznej w oparciu o model 4C” będzie koncentrować się na następujących obszarach:

Dzień 1 – FUNDAMENTY + CONTROL & COMMITMENT

MODUŁ 1: Start – definicja, sens i znaczenie odporności psychicznej Czas: 1 h Wprowadzenie do warsztatu – cele, kontrakt, integracja. Czym jest odporność psychiczna i dlaczego jest dziś niezbędna? Model 4C – przegląd czterech filarów.

MODUŁ 2: CONTROL – zarządzanie sobą i emocjami Czas: 3 h Co znaczy „mieć kontrolę” – obszary wpływu vs. bezsilności. Zarządzanie emocjami i stresem (modele: 6 emocji podstawowych, krzywa stresu). Techniki pracy z ciałem i oddechem (np. oddech pudełkowy, grounding). Praca z myślami – model ABCDE (wg Seligmana), technika re-framingu. Moduł przeprowadzony z zastosowaniem aplikacji Księżyc VR. Uczestnicy mają za zadanie odnaleźć ukryte obszary czterech C omawianych w pierwszym module. Równorzędnym celem tego zadania jest wyzwolenie emocji i stresu związanego z poruszaniem się po nieznannej wirtualnej przestrzeni. Zmieniający się układ punktów na Księżycu z informacjami i niepowodzenia uczestników w realizacji zadania (stres) jest punktem wyjścia do re-framingu.

MODUŁ 3: COMMITMENT – celowość, motywacja i konsekwencja Czas: 3 h Jak definiujemy swoje cele i po co to robimy? – wartości jako fundament. Motywacja wewnętrzna vs. zewnętrzna (model samodeterminacji). Mikronawyki i metoda 1% – jak wzmacniać samodyscyplinę?

MODUŁ 4: Podsumowanie dnia + refleksja + zadanie rozwojowe Czas: 1 h Runda podsumowująca. Indywidualne notatki do dziennika odporności psychicznej. Zadanie domowe: „Dzień z kontrolą” – dziennik autorefleksji.

Dzień 2 – CHALLENGE & CONFIDENCE + INTEGRACJA 4C

MODUŁ 5: CHALLENGE – podejmowanie ryzyka, błędy jako szansa Czas: 3 h Mindset rozwojowy vs. stały (model Carol Dweck). Jak interpretujemy wyzwania? – lęk vs. ciekawość. Transformacja porażki w naukę – metoda „Learned Optimism”. Praca z oporem i lękiem przed zmianą (tarcza odwagi, metoda „co najgorszego może się stać?”). Podczas realizacji modułu wykorzystana zostanie aplikacja Księżyc VR. Na powierzchni wirtualnego Księżycza znajdują się autorefleksje uczestników z zadania domowego z dnia I. Zadaniem uczestników będzie pogrupowanie ich na kategorie budzące lęk i ciekawość oraz odniesienie ich do własnych przekonań. W drugiej części pracy z VR trener zaprasza do stworzenia tarczy odwagi osoby mającej największy opór do pracy w środowisku VR bez względu czy ma on podłoże z niechęcią do samego VR czy konkretnego zadania realizowanego na Księżycu.

MODUŁ 6: CONFIDENCE – pewność siebie i odporność społeczna Czas: 3 h Rola samooceny i samoakceptacji – skąd biorę pewność siebie? Praca z wewnętrznym krytykiem – technika dialogu wewnętrznego. Komunikacja asertywna i stawianie granic.

MODUŁ 7: Integracja 4C i plan działania Czas: 2 h Przypomnienie wszystkich filarów – model 4C jako system naczyń połączonych. Moduł, w którym aplikacja Księżyc VR wykorzystana zostanie do odnalezienia ukrytych filarów modelu 4C (w przenośni i dosłownie, gdyż informacje na Księżycu pojawiają się w postaci świetlistych filarów) będących podsumowaniem warsztatów. Na wirtualną podróż po Księżycu w pierwszej kolejności zaproszeni zostaną uczestnicy, którzy w poprzednich zadaniach odczuwali największy opór i stres związany z pracą w środowisku VR

III. Usługa realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy nie są wliczane w czas godzin szkoleniowych.

IV. Liczba godzin na Uczestnika: Praktycznych - 8; Teoretycznych-7,5; Walidacja-30min

V. Usługa jest realizowana z wykorzystaniem licencji na aplikację szkoleniową VR Księżyc „finansowanej w ramach projektu pt. USŁUGI ROZWOJOWE 4.0 wsparcie podmiotów BUR w obszarze tworzenia, rozwoju i sprzedaży nowych form usług rozwojowych lub wykorzystaniu nowych technologii”, realizowanego w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021 -2027, Działanie 1.3 Kadry nowoczesnej gospodarki, projekt realizowany przez GRUPĘ ODITK.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 330,00 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	4 330,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	270,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	270,63 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karolina Hudowicz

Obszar specjalizacji: Szkolenia i warsztaty z kompetencji miękkich m.in. związane z budowaniem skutecznych i efektywnych zespołów, komunikacją, asertywnością, motywacją oraz budowaniem świadomości, coaching, team coaching.

Doświadczenie zawodowe: ponad 20-to letnie doświadczenie wewnątrz międzynarodowych i polskich struktur korporacyjnych jako HR General Manager oraz HR Business Partner szkoleniowiec, trener i coach

Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług: Od wielu lat szkoli i pracuje z zespołami i osobami indywidualnymi nad budowaniem świadomości biznesowej. Posiada wieloletnie doświadczenie jako

trener biznesu i coach, oraz coach zespołowy wspierających ludzi i organizacje w rozwoju kompetencji.

Jest również mentorem dla coachów.

Wykształcenie Wyższe - Psychologia Biznesu, ZZL, Dyplomowany i akredytowany Coach ICF ACC, dyplomowany trener, doradca zawodowy oraz psycholog biznesu. Certyfikowany konsultant narzędzia badającego wartości, style myślenia i sposoby działania ludzi - MindSonar®.

Licencjonowany konsultant badania odporności psychicznej MTQ Plus.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują konspekty usługi z miejscem do notowania i długopis.

Warunki uczestnictwa

Dla jednostek budżetowych finansujących udział w szkoleniu w minimum 80% lub w całości ze środków publicznych stawka podatku VAT=zw.

Informacje dodatkowe

W przypadku zajęć trwających jednego dnia dłużej niż 4h przewidziana jest przynajmniej jedna przerwa trwająca 15 minut. Uczestnik ma dostęp do konsultacji poszkoleniowych w formie e-mail do 4 tygodni po zrealizowanym szkoleniu.

Usługa jest realizowana z wykorzystaniem licencji na aplikację szkoleniową VR Księżyc” sfinansowaną w ramach projektu pt. „USŁUGI ROZWOJOWE 4.0-wsparcie podmiotów BUR w obszarze tworzenia rozwoju i sprzedaży nowych form usług rozwojowych lub wykorzystaniu nowych technologii” realizowanego w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027, Działanie 1.3 Kadry nowoczesnej gospodarki, projekt realizowany przez GRUPĘ ODITK.

Adres

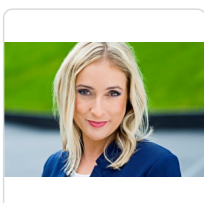
ul. 3 Maja 72
41-800 Zabrze
woj. śląskie

sala szkoleniowa dostosowana do osób z niepełnosprawnością
Wejście od ul. Matejki przez Kancelarię Radcy Prawnego

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Karolina Hudowicz

E-mail coach@karolinahudowicz.pl

Telefon (+48) 889 210 350