



BIELSKIE CENTRUM
SZKOLENIOWE
SYLWIA
STASZEWSKA

★★★★★ 4,9 / 5
3 329 ocen

Budowanie odporności psychicznej - radzenie sobie ze stresem. Warsztat z zastosowaniem badania indywidualnego poziomu odporności psychicznej – test PCT-A.

Numer usługi 2026/04/29/116501/3522225

📍 Międzywodzie

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie
rzeczywistym)

👥 Zajęcia grupowe

🕒 21:00 h

📅 13.09.2026 do 14.09.2026

5 338,20 PLN brutto

4 340,00 PLN netto

254,20 PLN brutto/h

206,67 PLN netto/h

284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Osoby, które w wykonywaniu obowiązków zawodowych mają stały kontakt z innymi ludźmi, osoby wykonujące zawody związane z bezpośrednią obsługą klienta; osoby pracujące w zespołach pracowniczych; osoby na stanowiskach kierowniczych; osoby za stanowiskach doradców, specjalistów oraz dyrektorów; osoby prowadzące działalność gospodarczą; osoby zajmujące się opieką nad dziećmi: wychowawcy przedszkolni, pomoce nauczycieli, nauczyciele. Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą wzmocnić odporność psychiczną.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

12-09-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

21

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa prowadzi do tego, by skutecznie stosować sposoby i techniki radzenia sobie z wyzwaniami, stresem, presją w sytuacjach zawodowych oraz zachowywać koncentrację na zadaniach, niezależnie od okoliczności zewnętrznych, jak również zachowywać równowagę pomiędzy życiem a pracą w świecie niepewności i destabilizacji dla tak wrażliwej branży jaką jest branża edukacyjna.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy powstawania stresu i jego wpływ na funkcjonowanie człowieka.	Uczestnik: wyjaśnia zależność między czynnikami zewnętrznymi a reakcją stresową, rozdziela eustres i dystres oraz ich wpływ na efektywność działania, omawia proporcję między poziomem stresu a skutecznością realizacji zadań.	Test teoretyczny
Analizuje czynniki osobowościowe i emocjonalne wpływające na podatność na stres. Wyjaśnia koncepcję odporności psychicznej i jej znaczenie w radzeniu sobie ze stresem.	Uczestnik; identyfikuje własne czynniki wewnętrzne sprzyjające napięciu, omawia wpływ myśli automatycznych i krytyka wewnętrznego na stres, charakteryzuje związek emocji z reakcjami stresowymi. Uczestnik: opisuje czynniki składające się na odporność psychiczną (wg modelu PCT-A), interpretuje komponenty odporności psychicznej w kontekście pracy zawodowej, analizuje zachowania charakterystyczne dla osób odpornych psychicznie	Test teoretyczny Analiza dowodów i deklaracji
Diagnostyka własnego poziomu odporności psychicznej w oparciu o test PCT-A.	Uczestnik: interpretuje indywidualny raport z badania, identyfikuje swoje mocne i słabsze strony w obszarach: emocji, samooceny, współpracy, działania, określa priorytetowe obszary do rozwoju odporności psychicznej.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje techniki redukowania napięcia i konstruktywnego reagowania na stres.	Uczestnik: dobiera techniki relaksacyjne i oddechowe do sytuacji stresowej, wykorzystuje strategie poznawcze do modyfikowania negatywnych myśli, stosuje zasady konstruktywnej komunikacji w stresujących sytuacjach.	Analiza dowodów i deklaracji
Wdraża techniki rozwoju odporności psychicznej w pracy i życiu codziennym. Stosuje konstruktywne techniki udzielania informacji zwrotnej wspierające relacje i odporność emocjonalną.	Uczestnik: stosuje zasady rezyliencji w codziennych wyzwaniach, wykorzystuje techniki wzmacniania motywacji i poczucia sprawczości, planuje działania wzmacniające równowagę emocjonalną. Uczestnik: konstruuje komunikaty w modelu FUKO, formułuje krytykę w sposób nieagresywny i wspierający, rozpoznaje moment, w którym warto udzielić informacji zwrotnej.	Analiza dowodów i deklaracji Analiza dowodów i deklaracji
Opracowuje indywidualny plan rozwoju odporności psychicznej.	Uczestnik: określa cele rozwojowe zgodnie z wynikami testu PCT-A, opracowuje strategię działań w formule SMART, planuje konkretne sposoby utrzymania efektów po szkoleniu.	Analiza dowodów i deklaracji
Kształtuje postawę proaktywną i odpowiedzialną wobec własnych reakcji stresowych	Uczestnik: rozpoznaje sygnały ostrzegawcze stresu i adekwatnie reaguje, przyjmuje odpowiedzialność za własne emocje i zachowania, stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie w trudnych relacjach.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje relacje zawodowe oparte na empatii i zrozumieniu w sytuacjach stresowych.	Uczestnik: zachowuje spokój i szacunek w rozmowie w warunkach presji, wspiera współpracowników w sytuacjach stresu, dba o jakość komunikacji i atmosferę współpracy.	Analiza dowodów i deklaracji
Utrzymuje odporność psychiczną i efektywność działania w warunkach presji.	Uczestnik: stosuje poznane techniki w praktyce zawodowej, zachowuje koncentrację i efektywność mimo napięcia, wykorzystuje refleksję i autoregulację emocjonalną do utrzymania dobrostanu.	Analiza dowodów i deklaracji

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

Osoby, które w wykonywaniu obowiązków zawodowych mają stały kontakt z innymi ludźmi, osoby wykonujące zawody związane z bezpośrednią obsługą klienta; osoby pracujące w zespołach pracowniczych; osoby na stanowiskach kierowniczych; osoby za stanowiskach doradców, specjalistów oraz dyrektorów; osoby prowadzące działalność gospodarczą; osoby zajmujące się opieką nad dziećmi: wychowawcy przedszkolni, pomoce nauczycieli, nauczyciele. Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą wzmocnić odporność psychiczną.

Usługa prowadzi do tego, by skutecznie stosować sposoby i techniki radzenia sobie z wyzwaniami, stresem, presją w sytuacjach zawodowych oraz zachowywać koncentrację na zadaniach, niezależnie od okoliczności zewnętrznych, jak również zachowywać równowagę pomiędzy życiem a pracą w świecie niepewności i destabilizacji dla tak wrażliwej branży jaką jest branża edukacyjna.

PROGRAM SZKOLENIA:

I. WPROWADZENIE DO TEMATYKI STRESU

- Zjawisko stresu i jego dynamika.
- Mechanizm powstawania stresu.
- Rodzaje stresu – eustres i dystres.
- Czy każdy stres jest zły? Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania.
- Czynniki zewnętrzne generowania stresu.
- Uwarunkowania wewnętrzne i osobowościowe podatności na stres.
- Stres w liczbach – dokąd zmierzamy?

II. AUTODIAGNOZA FUNKCJONOWANIA W STRESIE

- Czynniki osobowościowe, a indywidualne mapy stresu.
- Życie w poczuciu presji zadań lub presji relacji.
- MYŚLI a stres:
 - - monolog i krytyk wewnętrzny,
 - - myśli mają moc - efekt samospełniającej się przepowiedni.
- EMOCJE a stres – świadomość swoich emocji w trudnych sytuacjach i techniki zarządzania nimi.
- ZACHOWANIA a stres - Zachowania agresywne i autoagresywne, reakcje konstruktywne vs. niekonstruktywne.
- Objawy i „sygnały ostrzegawcze” czyli co ciało Tobie mówi?
- Indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem.

III. KONCEPCJA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ I JEJ POMIAR – TEST PCT-A

- Odporność psychiczna sposobem na radzenie sobie z niepewnością jutra, stresem i presją, wielozadaniowością.
- Czynniki i pomiar indywidualnej Odporności Psychiczej – TEST PCT-A
 - - Ja w relacji
 - - Ja we współpracy
 - - Ja w pracy
 - - Ja i moje emocje
 - - Ja i moja samoocena
 - - Ja w działaniu
- Komponenty odporności psychicznej i ich znaczenie w lepszym radzeniu sobie w stresujących sytuacjach, presji, niepewności i braku stabilności.
- Typowe zachowania charakteryzujące dany czynnik odporności psychicznej.
- Techniki rozwojowe siły i odporności psychicznej w sytuacji niepewności jutra.

IV. PRAKTYCZNE ROZWIJANIE ODPORNOŚCI NA STRES

- Rezyliencja, czyli jak zbudować swój fundament siły?
- Nawyki osób odpornych psychicznie.
- Konstruktywne udzielanie informacji zwrotnej – metoda FUKO oraz krytyka bez krytyki jako techniki budowania zdrowych relacji
- Techniki redukowania napięcia stresowego.
- Strategiczny plan wzmacniania własnej odporności - praktyczny trening:
 - - jak zbudować nawyki ukierunkowane na wzmacnianie własnej odporności?
 - - jak wzmacniać słabsze obszary mojej odporności ?

V. INDYWIDUALNY PROGRAM ROZWOJU ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ:

Rekomendacje rozwojowe oraz tworzenie osobistego planu działania, opartego o wyniki indywidualnego badania odporności psychicznej – test PCT-A oraz Raport omawiający wyniki i zalecenia dla każdego z uczestników szkolenia.

VI. WALIDACJA EFEKTÓW SZKOLENIA

Warunki organizacyjne:

1. Sala przystosowana do poprowadzenia szkolenia w grupie do 25 osób.
2. Stoły i krzesła odpowiednie do przeprowadzenia szkolenia w grupie do 25 osób

3. Ekran, rzutnik, laptop do przeprowadzenia prezentacji podczas szkolenia
4. Wi Fi
5. Podział na grupy w trakcie zajęć przeprowadzane będą podziały uczestników na grupy. Podział stosowany będzie w zależności od charakteru ćwiczenia. Ćwiczenia obejmują pracę samodzielną uczestników szkolenia, pracę w parach oraz pracę w grupach maksymalnie 3 osobowych. Uczestnicy dostaną materiały w formie papierowej do realizacji zadanych ćwiczeń.

Ilość godzin: 21 godziny dydaktyczne w sumie.

Warunki do spełnienia przez uczestników: brak

Przerwy nie wliczają się w czas trwania szkolenia.

Część teoretyczna szkolenia obejmuje: 7 godzin dydaktycznych

Część praktyczna szkolenia obejmuje: 14 godzin dydaktycznych

Przerwy nie wliczają się w czas trwania szkolenia.

Warunki do spełnienia przez uczestników szkolenia : Brak

Szkolenie przeprowadzone będzie w formie stacjonarnej

Walidacja przeprowadzona zostanie w formie zdalnej w czasie rzeczywistym

Usługa realizowana w godzinach dydaktycznych

Godzina dydaktyczna: 45 minut.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 16 WPROWADZENIE DO TEMATYKI STRESU	Tomasz Tworek	13-09-2026	08:00	10:00	02:00	Tak
2 z 16 Przerwa	Tomasz Tworek	13-09-2026	10:00	10:10	00:10	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
3 z 16 AUTODIAGNOZA FUNKCJONOWANIA W STRESIE - Czynniki osobowości, a indywidualne mapy stresu. - Życie w poczuciu presji zadań lub presji relacji.	Tomasz Tworek	13-09-2026	10:10	12:10	02:00	Tak
4 z 16 MYŚLI a stres: - monolog i krytyk wewnętrzny, - myśli mają moc - efekt samospełniającej się przepowiedni.	Tomasz Tworek	13-09-2026	12:10	13:10	01:00	Tak
5 z 16 Przerwa	Tomasz Tworek	13-09-2026	13:10	13:30	00:20	Tak
6 z 16 EMOCJE a stress – świadomość swoich emocji w trudnych sytuacjach i techniki zarządzania nimi.	Tomasz Tworek	13-09-2026	13:30	14:30	01:00	Tak
7 z 16 ZACHOWANIA A a stres - Zachowania agresywne i autoagresywne, reakcje konstruktywne vs. niekonstruktywne.	Tomasz Tworek	13-09-2026	14:30	15:30	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
8 z 16 Objawy i „sygnały ostrzegawcze” czyli co ciało Tobie mówi? - Indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem	Tomasz Tworek	13-09-2026	15:30	16:30	01:00	Tak
9 z 16 Odporność psychiczna sposobem na radzenie sobie z niepewnością jutra, stresem i presją, wielozadaniowością. - Czynniki i pomiar indywidualnej Odporności Psychiczej – TEST PCT-A	Tomasz Tworek	13-09-2026	16:30	16:45	00:15	Tak
10 z 16 Odporność psychiczna sposobem na radzenie sobie z niepewnością jutra, stresem i presją, wielozadaniowością. - Czynniki i pomiar indywidualnej Odporności Psychiczej – TEST PCT-A c.d	Tomasz Tworek	14-09-2026	08:00	08:45	00:45	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
11 z 16 Komponenty odporności psychicznej i ich znaczenie w lepszym radzeniu sobie w stresujących sytuacjach, presji, niepewności i braku stabilności. - Wysoka samoocena jako czynnik odporności psychicznej	Tomasz Tworek	14-09-2026	08:45	10:30	01:45	Tak
12 z 16 Przerwa	Tomasz Tworek	14-09-2026	10:30	10:40	00:10	Tak
13 z 16 PRAKTYCZNE ROZWIJANIE ODPORNOŚCI NA STRES	Tomasz Tworek	14-09-2026	10:40	13:10	02:30	Tak
14 z 16 Przerwa	Tomasz Tworek	14-09-2026	13:10	13:30	00:20	Tak
15 z 16 INDYWIDUALNY PROGRAM ROZWOJU ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ	Tomasz Tworek	14-09-2026	13:30	15:15	01:45	Tak
16 z 16 Walidacje efektów szkolenia	-	14-09-2026	15:15	16:00	00:45	Nie

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w

całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 338,20 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 340,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	254,20 PLN
Koszt osobogodziny netto	206,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Tworek

Od 2012 roku specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń i złożonych projektów rozwojowych z obszaru szeroko rozumianych kompetencji miękkich. Jako manager, lider zespołów oraz trener zdobył doświadczenie, które pozwala mu na rozumienie zagadnień z obszaru doświadczeń klienta, procesu sprzedaży oraz kompetencji osobistych. Dzięki temu na prowadzonych przez niego szkoleniach wspiera się nie tylko wiedzą akademicką lecz także praktycznym doświadczeniem ze świata biznesu. Od listopada 2023 współpracuje z Uniwersytetem WSB Merito w zakresie prowadzenia zajęć dla studentów studiów magisterskich i podyplomowych.

Wykształcenie/akredytacje/certyfikaty: Trener biznesu - ukończył szkolenie Train the Trainer oraz szereg szkoleń trenerskich, w tym: „Szkolenie dla Trenerów Call Center”, „Wspieram wymagam, czyli o rozmowie coachingowej”. Absolwent Uniwersytetu Śląskiego tytuł magistra kierunku Politologia o specjalizacji Dziennikarstwo i Komunikacja Społeczna. Obecnie studiuje psychologię termin obrony pracy magisterskiej – marzec 2026) w Instytucie Psychologii Akademii Humanitas w Sosnowcu, gdzie dodatkowo angażuje się w działalność tamtejszego Koła Naukowego. W przyszłości planuje ukończyć szkołę psychoterapii w nurcie poznawczo-behawioralnym. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadził ponad 3000 godzin szkoleń z zakresu budowania odporności, zarządzania konfliktem. Trener posiada doświadczenie i umiejętności niezbędne do przeprowadzenia przedmiotowej usługi zdobyte w ostatnich 5 latach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Autorskie skrypty i materiały szkoleniowe;

Raport z indywidualnego badania poziomu odporności psychicznej (potencjału, samooceny, mocnych stron, emocji i obszarów do rozwoju osoby dorosłej – test PCT-A).

Informacje dodatkowe

Informacje dodatkowe

1. Informacja dotycząca uwzględniania podatku VAT: zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983)

Warunki techniczne

Szkolenie prowadzone stacjonarnie.

Walidacja przeprowadzona zdalnie za pomocą platformy google meet.

Walidator połączy się z uczestnikami szkolenia w czasie przewidzianym na walidację i przeprowadzi walidację zgodnie z zapisami w karcie.

Adres

ul. Leśna 4
72-415 Międzywodzie
woj. zachodniopomorskie

sala konferencyjna

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



SYLWIA STASZEWSKA

E-mail syla.staszewska@gmail.com

Telefon (+48) 602 699 592