



Budowanie odporności psychicznej i zarządzanie stresem z MTQPlus (Mental Toughness Questionnaire)-szkolenie

Numer usługi 2026/04/30/140920/3525497

2 390,00 PLN brutto
2 390,00 PLN netto
149,38 PLN brutto/h
149,38 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

4GROW Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

83 oceny

📍 Warszawa

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 22.06.2026 do 23.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- pracowników i specjalistów pracujących pod presją czasu i wyników
- menedżerów i liderów zespołów
- osób doświadczających stresu zawodowego, przeciążenia lub zmian organizacyjnych

Wymagania wstępne: brak (mile widziana otwartość na pracę rozwojową)

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do świadomego zarządzania stresem i działania pod presją w pracy poprzez rozwój odporności psychicznej w oparciu o model 4C i wyniki badania MTQ. Uczestnik analizuje swoje reakcje, stosuje techniki regulacji emocji, utrzymuje skuteczność działania mimo trudności oraz dostosowuje się do zmian i sytuacji wymagających.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje własne reakcje na stres	identyfikuje wzorce myślenia i działania w sytuacjach stresowych rozdziela reakcje automatyczne i świadome interpretuje wyniki badania MTQ w kontekście pracy zawodowej	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki regulacji emocji i napięcia w sytuacjach stresowych	wykorzystuje techniki oddechowe do obniżenia napięcia stosuje pracę z ciałem w celu regulacji pobudzenia kieruje uwagę w celu odzyskania kontroli nad reakcją	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Utrzymuje skuteczne działanie mimo presji i zmiennych warunków	planuje działania w warunkach przeciążenia lub stresu realizuje zadania mimo pojawiających się trudności dostosowuje sposób działania do zmiany i niepewności	Wywiad ustrukturyzowany
		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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1. Wprowadzenie i diagnoza

- omówienie modelu 4C
- analiza wyników MTQ
- identyfikacja reakcji na stres

2. Control – regulacja emocji

- techniki oddechowe
- praca z ciałem
- praca z uwagą

3. Commitment – działanie mimo presji

- praca z prokrastynacją
- budowanie mikro-nawyków
- utrzymywanie kierunku działania

4. Challenge – zmiana perspektywy

- interpretacja sytuacji stresowych
- rozwój elastyczności psychicznej

5. Confidence – pewność siebie i komunikacja

- komunikacja w sytuacjach presji
- reagowanie na ocenę

6. Wdrożenie

- praca na realnych sytuacjach uczestników
- tworzenie indywidualnych strategii

Metody pracy

- ćwiczenia praktyczne
- symulacje
- analiza przypadków
- praca indywidualna i grupowa
- doświadczeniowa praca z ciałem

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Diagnoza i zrozumienie reakcji na stres	Monika Dąbrowska	22-06-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	22-06-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 15 Control – regulacja emocji i napięcia	Monika Dąbrowska	22-06-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 15 Lunch	Monika Dąbrowska	22-06-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 15 Commitment – działanie mimo presji	Monika Dąbrowska	22-06-2026	13:00	14:45	01:45
6 z 15 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	22-06-2026	14:45	15:00	00:15
7 z 15 Challenge – elastyczność w zmianie	Monika Dąbrowska	22-06-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 15 Przypomnienie i pogłębienie pracy z reakcjami na stres	Monika Dąbrowska	23-06-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	23-06-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Control – utrwalanie regulacji emocji	Monika Dąbrowska	23-06-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 15 Lunch	Monika Dąbrowska	23-06-2026	12:15	13:00	00:45
12 z 15 Commitment – wdrożenie w pracy	Monika Dąbrowska	23-06-2026	13:00	14:45	01:45
13 z 15 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	23-06-2026	14:45	15:00	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 Confidence – komunikacja i pewność siebie	Monika Dąbrowska	23-06-2026	15:00	16:00	01:00
15 z 15 Walidacja	-	23-06-2026	16:00	17:00	01:00

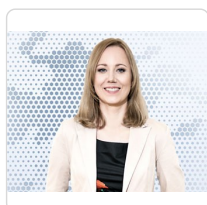
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 390,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 390,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	149,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	149,38 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Dąbrowska

Trenerka i menedżerka z ponad 20-letnim doświadczeniem w środowisku biznesowym. Certyfikowana trenerka, akredytowana konsultantka Insights Discovery oraz superwizorka trenerów 4GROW. Odpowiada za obszary marketingu i HR, współtworzy narzędzia oraz gry szkoleniowe wspierające rozwój kompetencji zawodowych.

Doświadczenie zdobywała jako Senior Communications Manager w międzynarodowej organizacji, gdzie wspierała realizację celów biznesowych oraz budowanie zaangażowania pracowników w Polsce i za granicą (m.in. Francja, Irlandia). Współpracowała z kadrą zarządzającą, doradzając w zakresie komunikacji, zarządzania zmianą oraz wzmacniania efektywności zespołów.

Specjalizuje się w rozwijaniu kompetencji związanych z inteligencją emocjonalną, zarządzaniem stresem oraz komunikacją interpersonalną. W pracy szkoleniowej wykorzystuje narzędzia Insights Discovery oraz elementy programowania neurolingwistycznego, wspierając uczestników w budowaniu skuteczności osobistej i współpracy zespołowej.

Certyfikowana praktyczka Personal Agility System. Absolwentka studiów podyplomowych z zakresu Public Relations na Uniwersytecie Warszawskim oraz programu „Persuasive Presentations” w Duarte Academy (USA).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych wspierających proces uczenia się, obejmujących:

- drukowane materiały zawierające ćwiczenia oraz opis omawianych zagadnień,
- dostęp do platformy online zawierającej materiały szkoleniowe oraz prezentację.

Materiały umożliwiają utrwalenie wiedzy oraz praktyczne zastosowanie omawianych narzędzi po zakończeniu usługi.

Podział usługi na część teoretyczną i praktyczną

Szkolenie ma charakter praktyczny – 75% czasu stanowią zajęcia praktyczne (ćwiczenia, symulacje, analiza przypadków), natomiast 25% obejmuje część teoretyczną, wprowadzającą modele, narzędzia i koncepcje niezbędne do realizacji ćwiczeń.

Czas trwania usługi

Łączny czas trwania szkolenia wynosi:

- **16 godzin zegarowych (60 minut)**, co odpowiada **ok. 21 godzinom dydaktycznym (45 minut)**.

Wskazany czas obejmuje zarówno realizację zajęć dydaktycznych, jak i przerwy organizacyjne, w tym przerwy kawowe oraz przerwę lunchową.

Informacje dodatkowe

Gwarancja realizacji usługi

Usługa zostanie zrealizowana po osiągnięciu minimalnej liczby uczestników, tj. 4 osób. W przypadku nieosiągnięcia wymaganej liczby uczestników Dostawca Usług zastrzega możliwość zmiany terminu realizacji usługi lub jej odwołania.

Dodatkowe wsparcie dla uczestników

Uczestnicy otrzymują możliwość skorzystania z indywidualnej sesji rozwojowej (1:1) z trenerem w wymiarze 90 minut w okresie do 12 miesięcy od zakończenia szkolenia oraz konsultacji telefonicznych wspierających wdrażanie zdobytych umiejętności w praktyce zawodowej.

Diagnoza potrzeb uczestników

Przed rozpoczęciem usługi trener kontaktuje się z uczestnikami w celu identyfikacji ich potrzeb i oczekiwań. Zebrane informacje służą dostosowaniu programu szkolenia do specyfiki grupy.

Więcej informacji:

<https://4grow.pl/szkolenie-budowanie-odpornosci-psychicznej-mtg>

Adres

al. Aleja "Solidarności" 155/37

00-877 Warszawa

woj. mazowieckie

Dojazd i parking

Komunikacja miejska

Najbliższy przystanek: Wola-Ratusz

tramwaje: 10, 13, 15, 20, 23, 26

autobusy: 190, 171, 157

Metro

Ratusz Arsenal – ok. 6 min komunikacją miejską

Rondo Daszyńskiego – ok. 10 min (komunikacja miejska + krótki spacer)

Rondo ONZ – ok. 8 min komunikacją miejską

Dworce kolejowe (ok. 12 min komunikacją miejską):

Warszawa Centralna

Warszawa Śródmieście WKD

Warszawa Ochota

Parking

W okolicy al. Solidarności dostępne są miejsca parkingowe w strefie miejskiej oraz parkingi prywatne.

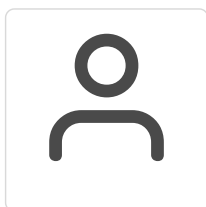
Przykładowe lokalizacje:

parking Hotelu Ibis Warszawa Centrum (ok. 200 m od sali szkoleniowej)

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



WOJCIECH WALCZAK

E-mail wojciech.walczak@4grow.pl

Telefon (+48) 531 314 431