



## Kurs kształcący trenerów dobrostanu i odporności psychicznej

Numer usługi 2026/04/30/208506/3526055

9 225,00 PLN brutto  
7 500,00 PLN netto  
192,19 PLN brutto/h  
156,25 PLN netto/h  
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

MARZENA ANNA  
GROCHOWSKA GET  
CHOICE

Brak ocen dla tego dostawcy

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 48:00 h
- 📅 24.09.2026 do 23.10.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób posiadających doświadczenie w pracy edukacyjnej z osobami dorosłymi (18+), które chcą rozwijać swój warsztat trenerski w pracy z dorosłymi w różnych przedsiębiorstwach.

Uczestnikami szkolenia mogą być osoby, które spełniają **co najmniej jedno** z poniższych kryteriów:

- posiadają ukończony kurs trenerski lub studia podyplomowe w zakresie przygotowania trenerskiego/edukacji dorosłych, w wymiarze min. 80 godzin, potwierdzone stosownym certyfikatem, zaświadczeniem lub dyplomem
- posiadają co najmniej roczne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń, kursów, warsztatów w przedsiębiorstwach (szkolenia stanowiskowe, wdrożeniowe, sprzedażowe, specjalistyczne itp.) - obejmujące łącznie min. 100 godzin w roli trenera wewnętrznego, specjalisty ds. HR, specjalisty ds. BHP oraz na stanowiskach kierowniczych

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

16

### Data zakończenia rekrutacji

16-09-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### Liczba godzin usługi

48

### 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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego projektowania i prowadzenia działań szkoleniowych oraz rozwojowych w obszarze dobrostanu i odporności psychicznej osób dorosłych w przedsiębiorstwach, obejmujących diagnozę, projektowanie scenariuszy, prowadzenie sesji feedbackowych i stosowanie metod komunikacji wspierającej w pracy z grupą i w ramach pracy indywidualnej (m.in. z liderami zespołów, kierownikami, dyrektorami, specjalistami w działach HR, wellbeing, CSR)

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia kluczowe koncepcje dobrostanu oraz odporności psychicznej.	Wyjaśnia podstawowe pojęcia z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi, neurofizjologii i neuroanatomii układu nerwowego człowieka.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje teorię poliwalgalną i jej znaczenie dla budowania poczucia bezpieczeństwa.	Test teoretyczny
	Opisuje ontogenezę człowieka i rolę matryc rozwojowych w kształtowaniu odporności psychicznej.	Test teoretyczny
Dobiera narzędzia diagnostyczne do analizy odporności psychicznej w pracy z klientem biznesowym i indywidualnym	Wymienia narzędzia diagnostyczne do analizy odporności psychicznej	Wywiad swobodny
	Poprawnie przyporządkowuje narzędzia diagnostyczne do różnych sytuacji zawodowych i zdarzeń z życia klientów	Wywiad swobodny
Komunikuje się z otoczeniem biznesowym w sposób wspierający, zgodnie z zasadami feedbacku i cyklem życia zespołu.	Wykorzystuje zasady efektywnej komunikacji w praktyce.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Promuje zdrowie psychiczne i budowanie odporności psychicznej w swoim otoczeniu, w działach HR i wśród kadry kierowniczej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Skutecznie współpracuje w trakcie ćwiczeń zespołowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje narzędzia diagnostyczne przewidziane do badania odporności psychicznej w pracy z zespołami pracowniczymi, w ramach rozwoju ścieżek karier i pracy 1:1	Tworzy scenariusz szkolenia z wykorzystaniem modelu MBD.	Test teoretyczny
	Przeprowadza sesje feedbackowe zgodnie z zasadami komunikacji wspierającej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Analizuje wyniki testów odporności psychicznej zawarte w raporcie	Wywiad swobodny
	Interpretuje wyniki testów odporności psychicznej w kontekście pracy z klientem i zgodnie z zasadami.	Wywiad swobodny

## 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

#### Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój

Szkolenie obejmuje łącznie 48 godzin dydaktycznych, w tym:

- **część teoretyczna - 22 godzin:** wprowadzenie do zagadnień, omówienie koncepcji, podstawy merytoryczne, analiza modeli/metod, mini-wykłady, dyskusje moderowane),
- **część praktyczna - 26 godzin:** ćwiczenia indywidualne i grupowe, symulacje, odgrywanie ról, praca z case studies, projektowanie elementów własnych szkoleń, prezentacje uczestników z informacją zwrotną, etudy zaliczeniowe).

Zajęcia realizowane są w formule warsztatowej, z naciskiem na praktyczne zastosowanie nabywanej wiedzy i umiejętności.

**Zajęcia prowadzone są w godzinach dydaktycznych - po 45 min, a przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.**

Warunkiem uczestnictwa jest samodzielne zapisanie się na usługę szkoleniową za pośrednictwem BUR. Minimalna ilość uczestników to 2 osoby, a maksymalna to 20 osób. Praca w trakcie szkolenia odbywa się zarówno indywidualnie, w parach, jak i w grupach kilkuosobowych (od 3 do 5 osób w grupie), które pozwolą na zachowanie równowagi między komfortem pracy a możliwością aktywnego udziału wszystkich osób. Praca w grupie jest możliwa dzięki stworzeniu odpowiednich pokoiów online lub współdzielenia ekranu na osobnych linkach dedykowanych dla poszczególnych grup. Prowadzący przemieszcza się po innych pokojach online.

#### PROGRAM:

##### **Moduł 1. Dobrostan w życiu i w biznesie**

*(miniwykład, prezentacja, praca w grupach, ćwiczenia z wykorzystaniem modelu MBD, dyskusja moderowana)*

- Definicje dobrostanu w kontekście zarządzania zasobami ludzkimi i współczesnych wyzwań HR.
- Koncepcja i modele dobrostanu - jak rozumieć dobrostan i z niego czerpać.
- Autorski model budowy dobrostanu jednostki MBD i jego miejsce w strategii personalnej w przedsiębiorstwie.
- Neuromity vs. prawdziwe informacje, czyli jak utrudniamy sobie rozkwitanie w życiu i w biznesie.
- Neuropsychologiczne trzy potrzeby mózgu.
- Nerw błędny a dobrostan.
- Koncepcja nawyku i model budowy dobrostanowego wzorca neuronalnego - czyli jak budować zdrowe nawyki, które podnoszą jakość i sprawność funkcjonowania jednostek i zespołów

##### **Moduł 2. Mózg w biznesie - podstawy neurofizjologii i neuroanatomii układu nerwowego człowieka.**

*(wykład ekspercki z elementami prezentacji multimedialnej, quizy sprawdzające wiedzę, praca indywidualna)*

- Budowa mózgu i jego funkcje
- Rola neuroplastyczności w nabywaniu i kształceniu nowych umiejętności.
- Ontogeneza człowieka i rola matryc rozwojowych w życiu jednostki.

##### **Moduł 3. Odporność psychiczna.**

*(wykład ekspercki z elementami prezentacji multimedialnej, ćwiczenia indywidualne i grupowe, test wiedzy)*

- Zjawisko, definicje i składowe odporności psychicznej - czyli jak zrozumieć, czym jest odporność psychiczna w życiu i w biznesie?
- Cyfryzacja, automatyzacja i nie tylko, zagrożenia XXI w. - jak odporność psychiczna odbudowuje, utrzymuje i podnosi zasoby człowieka?
- Certyfikacja TOP360 - czyli kompleksowe omówienie narzędzia diagnostycznego do badania odporności psychicznej osób i zespołów
- 12 komponentów odporności psychicznej - czyli fundamenty w licencjonowanym narzędziu psychometrycznym TOP360.

##### **Moduł 4. Raporty i praca z Klientem.**

*(symulacje sesji feedbackowych, odgrywanie ról, analiza raportów diagnostycznych, praca na własnych wynikach)*

- Rola badań diagnostycznych w szacowaniu zasobów odporności psychicznej i rezyliencji - czyli jak czytać poprawnie raport?
- Badanie własne - czyli analiza wyników własnego badania TOP360.
- Sztuka prowadzenia sesji feedbackowych, czyli jak czytać, rozumieć i prowadzić spotkania indywidualne z Klientami
- Etyka pracy diagnosty - czyli jak zadbać o bezpieczeństwo i komfort pracy dla siebie i Klienta?

##### **Moduł 5. Metodologia pracy trenera dobrostanu.**

*(praca warsztatowa, ćwiczenia indywidualne i w parach, burza mózgów, studium przypadku)*

- Bezpiecznie doświadczenia uczestnika.
- Dobrostanowe praktyki szkoleń stacjonarnych i zdalnych. Higiena pracy trenera dobrostanu.
- Budowanie programu i scenariusza własnego szkolenia.

##### **Moduł 6. Narzędziownik trenera dobrostanu.**

*(tworzenie autorskich materiałów, analiza przykładów, praca projektowa w małych grupach, prezentacje ćwiczeń)*

- Tworzenie autorskich ćwiczeń/zadań/studiów przypadków do wykorzystania w pracy trenera dobrostanu
- Jak uwzględnić zagadnienia dobrostanu podczas omawiania przeprowadzanych aktywności szkoleniowych?

##### **Moduł 7. Zasobnik trenera dobrostanu i odporności psychicznej.**

*(miniwykład, refleksja indywidualna, dyskusja grupowa, ćwiczenia praktyczne)*

- Viacharacter 24 - siły sygnaturowe - czyli jak można wykorzystać mocne strony do wspierania dobrostanu i budowania zasobów odporności psychicznej?
- 10 pozornie dobrostanowych praktyk w przedsiębiorstwach - czyli co udaje dobrostan?
- MUDY - czyli marnotrawstwa w organizacji, które zabierają dobrostan.

#### Moduł 8. Uzupełnienie Twoich szkoleń - dodatkowe materiały uzupełniające Twoje szkolenia.

(omówienie materiałów, wymiana doświadczeń, praca z gotowymi narzędziami, moderowana rozmowa)

- 5 dysfunkcji pracy zespołowej - czyli co wpływa na dobrostan w zespole?
- Kwestionariusz siły relacji interpersonalnej - czyli jakie aspekty wpływają na dobrostan w relacjach służbowych i prywatnych?
- 10 praktyk budujących dobrostan uczestników Twoich szkoleń - ebook gratis.

#### Moduł 9. Walidacja efektów uczenia się

Proces walidacji zakłada **dwa komplementarne sposoby sprawdzania efektów uczenia się**:

1. **Test teoretyczny online**, który pozwala ocenić stopień przyswojenia wiedzy z zakresu dobrostanu, odporności psychicznej, podstaw neurofizjologii i metod pracy trenera. Test zawiera pytania zamknięte i otwarte.
2. **Obserwacja w warunkach symulowanych**, podczas której dokonywana jest ocena praktycznych kompetencji w trakcie realizacji zadań w formie ćwiczeń, praktycznych, analizy przypadków czy prowadzenia mini-sesji feedbackowych. Uczestnicy mają okazję zaprezentować zdobyte umiejętności podczas całego szkolenia, a trener dokonuje walidacji poprzez arkusz obserwacji oparty na kryteriach zgodnych z efektami uczenia się.

Obie metody są uzupełniające, czyli łączą ocenę wiedzy teoretycznej z weryfikacją praktycznych umiejętności.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

## 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	9 225,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	192,19 PLN
Koszt osobogodziny netto	156,25 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

## Ewa Załupska

Trener, Coach, Konsultant, Wiceprezes Europejskiego Instytutu Brainologii, właścicielka marki KROK. Certyfikowany praktyk Lumina Learning. Diagnosta testu odporności psychicznej Fundacji Kamińskiego oraz Trener Diagnostów Odporności Psychicznej. Specjalizuje się w szkoleniach, coachingu, konsultacjach i mentoringu dla osób zatrudnionych na stanowiskach kierowniczych, liderów zespołów.

Projektuje programy rozwojowe dostosowane do potrzeb indywidualnych uczestników szkoleń oraz całych firm, z takich zakresów, jak rozwój kompetencji biznesowych i zarządzania, m.in. budowanie zespołu, komunikacja, wystąpienia publiczne, motywowanie, rozwiązywanie konfliktów, przywództwo, zarządzanie projektami, zarządzanie finansami w przedsiębiorstwie i projekcie, usprawnianie organizacji i procesów wewnątrz niej. Dostrzega potencjał ludzi i organizacji i potrafi go rozwijać.

Od 2019 roku ma w swoim portfolio warsztaty dla ponad 5000 uczestników. Przeprowadziła ponad 300 godzin szkoleń z tematyki: budowania zdrowych zespołów, treningu odporności psychicznej, komunikacji interpersonalnej, train the trainers. Przeprowadziła 5 semestrów zajęć z zarządzania kadrami, rozwoju kadry kierowniczej na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu, przeprowadziła 300 sesji mentoringowych z osobami na stanowiskach kierowniczych. Posiada niezbędne doświadczenie, nie starsze niż 5 lat od daty rozpoczęcia szkolenia. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą szkolenia.



2 z 4

## Marzena Grochowska

Certyfikowany trener biznesu, akredytowany trener odporności psychicznej MTQ48, facylitator DISC, life & business coach. Superwizor trenerski PTWP PCD-NMC, akredytacja IIC&M, właścicielka marki „Neurony do Roboty”. Absolwentka Akademii Trenerów Biznesu w Katowicach, Noble Manhattan Coaching Polska, Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku, Gdańskiej Wyższej Szkoły Humanistycznej oraz Akademii Medycznej w Bydgoszczy.

Od 2019 roku przeprowadziła ponad 500 szkoleń i warsztatów z zakresu zdrowego mózgu, zarządzania dobrostanem, treningu rezyliencji i odporności psychicznej, m.in. dla domów seniorów, klubów przedsiębiorców, firm z branży przemysłowej oraz korporacji IT. Regularnie prowadzi zajęcia dydaktyczne w uczelni wyższej oraz występuje na konferencjach branżowych. Jest także autorką kursu online „Happy Brain”, który od 2019 roku odbył kilka edycji.

Doświadczenie zawodowe z ostatnich 5 lat obejmuje prowadzenie szkoleń, kursów i wykładów z zakresu dobrostanu i odporności psychicznej dla biznesu, edukacji i organizacji społecznych.



3 z 4

## Wojciech Glac

Profesor Uniwersytetu Gdańskiego, neurobiolog, popularyzator nauki. Pracuje w Katedrze Fizjologii Zwierząt i Człowieka na Wydziale Biologii UG, gdzie zgłębia tajemnice mózgu. W 2019 roku został laureatem konkursu „Popularyzator Nauki” w kategorii „Naukowiec”. W ostatnich 5 latach prowadził zajęcia dydaktyczne na Uniwersytecie Gdańskim oraz działania popularyzatorskie z zakresu neurobiologii, m.in. w ramach inicjatyw edukacyjnych takich jak „Dni Mózgu” czy autorskie projekty wspierające upowszechnianie wiedzy o funkcjonowaniu mózgu.

Doświadczenie zawodowe z ostatnich 5 lat obejmuje prowadzenie zajęć akademickich i

dydaktycznych, webinary edukacyjne, szkolenia z zakresu neurobiologii i dobrostanu i działania popularyzatorskie w obszarze neurobiologii i dobrostanu.



4 z 4

## EWA OLSZAK-DYK

Absolwentka socjologii Uniwersytetu Wrocławskiego oraz zarządzania Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, na tej uczelni otworzyła również przewod doktorski z obszaru zarządzania zasobami ludzkimi. Certyfikowany Trener Szkoły Trenerów Centrum Edukacji CEL oraz doświadczony Asesor z przeprowadzonymi ponad 200 sesjami AC/DC. Wiceprezes Europejskiego Instytutu Brainologii, certyfikowany Trener Lumina Learning, diagnosta testu odporności psychicznej Fundacji Kamińskiego oraz Trener Diagnostów Odporności Psychiczej. Na sali szkoleniowej pracuje od 2010 roku, specjalizuje się we wspieraniu MŚP zwłaszcza w branży usługowej i edukacyjnej.

Od 2019 roku przeprowadziła ponad 3000 godzin szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych, m.in. są to następujące tematy - budowanie odporności psychicznej, neurofeedback, badania naukowe i praktyczne w zakresie zdrowego myślenia. Poza tym szkoliła z tematyki komunikacji, zarządzania zespołami, budowania ścieżek karier, systemów motywacyjnych, budowania odporności psychicznej managerów, wdrażania polityki wellbeingu w organizacji. Posiada niezbędne doświadczenie, nie starsze niż 5 lat od daty rozpoczęcia szkolenia. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają komplet materiałów dydaktycznych w formie elektronicznej (PDF), w tym:

- skrót prezentacji multimedialnych przedstawiający kluczowe zagadnienia omawiane podczas szkolenia,
- autorskie karty pracy i zestawy ćwiczeń, służące utrwaleniu wiedzy oraz rozwijaniu umiejętności praktycznych,
- skrypt z zakresu licencji narzędzia TOP360,
- konspekty, ćwiczenia, przykłady pomocne w planowaniu i prowadzeniu własnych szkoleń,
- zbiór polecanych źródeł i lektur (bibliografia, linki, materiały wideo) umożliwiający pogłębienie wiedzy po zakończeniu szkolenia.

Materiały będą dostarczone uczestnikom w postaci plików elektronicznych (PDF, DOCX) - udostępnione na wspólnej platformie chmurowej.

Wszystkie materiały są opracowane przez prowadzących i dostosowane do profilu grupy oraz tematyki szkolenia.

Warunki uczestnictwa

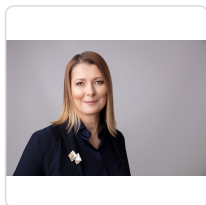
- Szkolenie realizowane jest w formule zdalnej w czasie rzeczywistym, za pośrednictwem platformy Microsoft Teams. Uczestnicy biorą udział w zajęciach online zgodnie z harmonogramem, w czasie rzeczywistym, z bezpośrednim kontaktem z trenerami prowadzącymi.
- Warunkiem uczestnictwa w usłudze jest ukończenie 18 lat, doświadczenie w pracy edukacyjnej z osobami dorosłymi oraz spełnienie co najmniej jednego z kryteriów określonych w opisie grupy docelowej. Uczestnik zobowiązany jest do udziału w pełnym cyklu szkoleniowym oraz przystąpienia do procesu walidacji efektów uczenia się.
- Zajęcia odbywają się w godzinach dydaktycznych (45 minut) i prowadzone są w formie warsztatowej, z naciskiem na aktywne metody nauczania: ćwiczenia indywidualne i grupowe, symulacje, odgrywanie ról, case studies, dyskusje moderowane oraz prezentacje uczestników z informacją zwrotną.

# Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

- a) platformę /rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa - **Microsoft Teams**
- b) minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji - przeglądarka internetowa Google Chrome (preferowana), Safari, Opera lub Mozilla Firefox w najnowszych wersjach. Mikrofon, głośnik lub zestaw słuchawkowy
- c) minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik: łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s.
- d) niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów: komputer PC z systemem Operacyjnym Windows 7/8.x/10 (za wyjątkiem Windows 10 S) albo komputer MacBook z systemem Mac OS X 10.5 lub wyższy.
- e) okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: link jest ważny od pół godziny przed rozpoczęciem usługi do momentu jej zakończenia.

## Kontakt



**MARZENA GROCHOWSKA**

**E-mail** [biuro@getchoice.pl](mailto:biuro@getchoice.pl)

**Telefon** (+48) 721 262 626