



AVENHANSEN Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

1 409 ocen

## Szkolenie: Odporność psychiczna w pracy

Numer usługi 2026/05/04/5061/3532991

📍 Wrocław

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 07:00 h

📅 28.08.2026 do 28.08.2026

880,00 PLN brutto

880,00 PLN netto

125,71 PLN brutto/h

125,71 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie adresowane jest do osób mających problemy z radzeniem sobie z presją w codziennej pracy (oraz życiu prywatnym).
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	26-08-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	7
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Uczestnicy zostaną przygotowani do pracy pod presją oraz uświadomieni jak działa napięcie po trudnych rozmowach, konfliktach i presji oraz jak wracać do równowagi, zamiast kumulować stres i wyczerpanie.

Podniosą swoje kompetencje w zakresie samodzielnego zarządzania stresem i zostaną przygotowani do stosowania prostych technik regulacji w trakcie dnia pracy,

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje czym jest odporność psychiczna	Opisuje czym jest odporność psychiczna	Test teoretyczny
	Wymienia 3 cechy definiujące odporność psychiczną	Test teoretyczny
Opisuje techniki radzenia sobie z emocjami w kontaktach z innymi osobami	Wymienia poznane techniki pozwalające mu na radzenia sobie z emocjami w kontaktach z innymi osobami	Test teoretyczny
	Charakteryzuje min 2 techniki pozwalające mu na radzenia sobie z emocjami w kontaktach z innymi osobami	Test teoretyczny

## 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

### Praktyczny trening regulacji i regeneracji – bez lukru, bez psychologizowania.

To szkolenie jest o funkcjonowaniu w pracy pod presją, a nie o „dobrostanie” czy terapii.

Pokazuje, jak działa napięcie po trudnych rozmowach, konfliktach i presji oraz jak wracać do równowagi, zamiast kumulować stres i wyczerpanie.

Uczestnicy uczą się:

- jak nie brać emocji innych na siebie,
- jak domykać trudne sytuacje w głowie i w ciele,
- jak chronić energię psychiczną w codziennej pracy.

### **Korzyści dla uczestników szkolenia:**

Po szkoleniu uczestnik:

- rozumie, skąd bierze się przeciążenie psychiczne w pracy,
- szybciej wraca do równowagi po trudnych sytuacjach,
- potrafi oddzielić swoje emocje od emocji innych osób,
- nie kumuluje napięcia po rozmowach pod presją,
- stosuje proste techniki regulacji w trakcie dnia pracy,
- chroni swoją energię psychiczną bez poczucia winy,
- ma osobisty plan dbania o odporność w pracy.

### **Metody pracy, które zastosujemy podczas szkolenia:**

- krótkie wprowadzenia neuro- i regulacyjne (bez teorii „dla teorii”),
- autodiagnoza obciążeń i stylów reagowania,
- ćwiczenia regulacyjne możliwe do zastosowania w pracy,
- praca na realnych sytuacjach uczestników,
- mikro-rytuały regeneracji po trudnych rozmowach,
- refleksja i plan wdrożenia zamiast „postanowień”.

### **Struktura zajęć:**

- 15% - prezentacje wykładowe
- 85% - część warsztatowa

### **PROGRAM SZKOLENIA:**

#### **MODUŁ I. CZYM JEST ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA (A CZYM NIE)**

- odporność ≠ twardość
- dlaczego „ogarnij się” nie działa
- koszt nieprzepracowanych napięć

Ćwiczenie: Mapa obciążeń – co naprawdę mnie wyczerpuje?

#### **MODUŁ II. CO DZIEJE SIĘ PO TRUDNEJ ROZMOWIE**

- stres relacyjny vs zadaniowy
- reakcje ciała i mózgu
- dlaczego napięcie „zostaje”

Ćwiczenie: „Po czym wiem, że jestem przeciążony?” – sygnały wczesne

#### **MODUŁ III. NIE BRAĆ EMOCJI INNYCH NA SIEBIE**

- co jest moje, a co nie
- granica emocjonalna w pracy
- empatia bez przeciążenia

Ćwiczenie: Oddzielanie: sytuacja – emocja – odpowiedzialność

#### **MODUŁ IV. REGULACJA W TRAKCIE DNIA PRACY**

- mikro-pauzy regulacyjne
- szybkie resetowanie napięcia
- głos, oddech, tempo jako narzędzia

Ćwiczenie: 3 mikro-rytuały regulacji do użycia w pracy

## MODUŁ V. POWRÓT DO RÓWNOWAGI PO TRUDNYCH SYTUACJACH

- co robić po eskalacji, konflikcie, presji
- czego NIE robić • domykanie emocji

Ćwiczenie: „Co robię po trudnej rozmowie?” – nowy schemat

## MODUŁ VI. OCHRONA ENERGII PSYCHICZNEJ

- granice energetyczne
- przeciążenie rolą
- kiedy powiedzieć „dość”

Ćwiczenie: Mapa tygodnia – gdzie tracę, gdzie odzyskuję energię

## MODUŁ VII. ODPORNOŚĆ DŁUGOFALOWA

- nawyki vs zrywy
- jak nie wracać do starych schematów
- odpowiedzialność za siebie w pracy

Ćwiczenie: Plan „1 zmiana na tydzień”

## MODUŁ VIII. WDROŻENIE

- osobisty protokół regeneracji
- 5 zdań, które obniżają napięcie
- co chronię od jutra

**MODUŁ IX. WALIDACJA** - test teoretyczny zostanie rozdany przez Trenera uczestnikom i zebrany po jego wypełnieniu, a sprawdzony przez Walidatora

Szczegółowe informacje dotyczące szkolenia znajdują się pod poniższym linkiem:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/szkolenia-otwarte/odpornosc-psychiczna-w-pracy-pod-presja-2026-08-28-wroclaw.html>

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 11</b> MODUŁ I. CZYM JEST ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA (A CZYM NIE) (miniwykład, autodiagnoza obciążeń i stylów reagowania)	Adrianna Zbińska	28-08-2026	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 11</b> MODUŁ II. CO DZIEJE SIĘ PO TRUDNEJ ROZMOWIE (ćwiczenie, praca na realnych sytuacjach uczestników)	Adrianna Zbińska	28-08-2026	09:45	10:30	00:45
<b>3 z 11</b> MODUŁ III. NIE BRAĆ EMOCJI INNYCH NA SIEBIE (ćwiczenie)	Adrianna Zbińska	28-08-2026	10:30	11:00	00:30
<b>4 z 11</b> Przerwa - Czas przerwy jest wliczany do czasu trwania usługi szkoleniowej i jest wykazywany w polu „Liczba godzin usługi”	Adrianna Zbińska	28-08-2026	11:00	11:15	00:15
<b>5 z 11</b> MODUŁ IV. REGULACJA W TRAKCIE DNIA PRACY (ćwiczenia regulacyjne możliwe do zastosowania w pracy)	Adrianna Zbińska	28-08-2026	11:15	12:15	01:00
<b>6 z 11</b> MODUŁ V. POWRÓT DO RÓWNOWAGI PO TRUDNYCH SYTUACJACH (ćwiczenie, mikro-rytuały regeneracji po trudnych rozmowach)	Adrianna Zbińska	28-08-2026	12:15	13:00	00:45
<b>7 z 11</b> Przerwa - Czas przerwy jest wliczany do czasu trwania usługi szkoleniowej i jest wykazywany w polu „Liczba godzin usługi”	Adrianna Zbińska	28-08-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>8 z 11</b> MODUŁ VI. OCHRONA ENERGII PSYCHICZNEJ (ćwiczenie)	Adrianna Zbińska	28-08-2026	13:30	14:15	00:45
<b>9 z 11</b> MODUŁ VII. ODPORNOŚĆ DŁUGOFALOWA (ćwiczenie)	Adrianna Zbińska	28-08-2026	14:15	15:00	00:45
<b>10 z 11</b> MODUŁ VIII. WDROŻENIE (refleksja, plan wdrożenia)	Adrianna Zbińska	28-08-2026	15:00	15:30	00:30
<b>11 z 11</b> WALIDACJA - test teoretyczny zostanie rozdany przez Trenera uczestnikom i zebrany po jego wypełnieniu , a sprawdzony przez Walidatora	-	28-08-2026	15:30	16:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	880,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	880,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	125,71 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	125,71 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Adrianna Zbińska

Trener i praktyk. Wieloletni menedżer, kierujący zespołami i projektami. Posiada 15 letnie doświadczenie w szkoleniach z zakresu komunikacji.

Doświadczenie zdobywała jako: kierownik Biura Zarządu i Controllingu w firmie produkcyjnej „Hanka” S.A., dla której współtworzyła, wdrożyła system controllingu. Kolejne zajmowane stanowiska to menedżer zespołu sprzedawców i menedżer ds. szkoleń. Podczas swojej kariery zawodowej zbudowała i zarządzała zespołem, który osiągnął trzecie miejsce w Polsce za wyniki w sprzedaży w latach 2001-2002.

Wieloletni trener i wykładowca między innymi w Wyższej Szkole Menedżerskiej w Legnicy.

Ukończyła zarządzanie oraz prawo na Uniwersytecie Wrocławskim, a także studia podyplomowe pedagogiczne na Uniwersytecie Zielonogórskim.

Ukończone kursy:

- Management Skills Seminar;
- Limra International Inc. Unit Manager's Training Seminar;
- Limra International Inc.
- Szkolenie dla trenerów: Piotra Tymochowicza
- Szkolenia trenerskie (dwa poziomy) – Metaedukacja
- Szkolenia trenerskie (dwa poziomy) – Moderator Studia Pedagogiczne
- Szkolenia wewnętrzne – cyklicznie prowadzone w TU Allianz Polska SA w latach: 1999 – 2003

Posiadane certyfikaty:

- Management Skills Seminar;
- Limra International Inc. Unit Manager's Training Seminar; Limra International Inc.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Autorskie materiały szkoleniowe - skrypt w wersji elektronicznej, ćwiczenia w wersji papierowej do wykorzystania na szkoleniu.
- Uczestnik otrzyma certyfikat ukończenia szkolenia przy frekwencji min. 80% (sposób potwierdzenia frekwencji - podpis na liście obecności)

### Warunki uczestnictwa

Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie „Baza Usług Rozwojowych” oraz stronie AVENHANSEN.

Wypełnienie formularza zgłoszeniowego w BUR jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu szkoleń otwartych AVENHANSEN, który jest dostępny pod linkiem:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/regulamin-szkolen-otwartych.html>

Bezkosztowa anulacja możliwa do 8 dni przed planowanym terminem szkolenia

## Informacje dodatkowe

### W ramach szkolenia otwartego gwarantujemy Państwu:

- Profesjonalizm trenera
- Ciekawe materiały szkoleniowe
- Dyplomy ukończenia szkolenia (przy frekwencji min 80%)
- Wsparcie poszkoleniowe Trenera (do miesiąca po zakończonym szkoleniu)

- Możliwość wpływu na zakres i przebieg szkolenia akceptowalny przez wszystkich jego uczestników

Oferujemy również możliwość wymiany spostrzeżeń i wniosków z innymi uczestnikami szkolenia: Zobacz forum: [www.forum-szkolenia.pl](http://www.forum-szkolenia.pl)

Szkolenie mające charakter usługi kształcenia zawodowego sfinansowane w przynajmniej w 70% ze środków publicznych zostanie zwolnione z podatku VAT (stawka VAT zwolniony) zgodnie z treścią rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień z dnia 20 grudnia 2013 r. (Dz.U. z 2013 r. poz. 1722) par. 3 ust. 1 pkt 14 tego rozporządzenia.

Czas przerw jest wliczany do czasu trwania usługi szkoleniowej i jest wykazywany w polu „Liczba godzin usługi”.

## Adres

ul. Jana Ewangelisty Purkyniego 10

50-156 Wrocław

woj. dolnośląskie

Hotel\*\*\*\*\* Radisson Blu

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Katarzyna Szypowska**

**E-mail** [kszypowska@avenhansen.pl](mailto:kszypowska@avenhansen.pl)

**Telefon** (+48) 515 212 452