



AQR POLSKA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIA

★★★★★ 5,0 / 5

2 oceny

MTQ - Warsztaty licencyjne MTQ to specjalistyczne szkolenie certyfikacyjne przygotowujące do profesjonalnego badania i rozwijania odporności psychicznej z wykorzystaniem kwestionariuszy MTQ (MTQ48 / MTQPlus / MTQ Family)

Numer usługi 2026/05/08/202951/3547143

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

👥 Zajęcia grupowe z praktyką indywidualną

🕒 30:00 h

📅 01.06.2026 do 22.06.2026

5 842,50 PLN brutto

4 750,00 PLN netto

194,75 PLN brutto/h

158,33 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową warsztatów licencyjnych MTQ są osoby, które na co dzień odpowiadają za rozwój i dobrostan innych ludzi, szczególnie w biznesie, edukacji i sporcie.

W praktyce są to przede wszystkim:

- psychologowie, terapeuci, pedagodzy, doradcy zawodowi i mentorzy wspierający klientów w zmianie i budowaniu odporności psychicznej.
- trenerzy, coachowie, konsultanci i asesory pracujący rozwojowo z osobami i zespołami.
- specjaliści HR, osoby odpowiedzialne za rekrutację, talent management, sukcesję i programy rozwojowe.
- menedżerowie oraz osoby przygotowujące się do roli kierowniczej, pracujące pod presją czasu i wyników.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

31-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

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

Uczestnik po zakończeniu usługi samodzielnie:

- zdefiniuje odporność psychiczną i wyjaśni model 4C (Kontrola, Zaangażowanie, Wyzwania, Pewność siebie) na poziomie 100% poprawności w teście teoretycznym.
- opíše zasady psychometryczne MTQ (MTQ48/MTQPlus) i przeprowadzi analizę przykładowego raportu z identyfikacją 3+ mocnych stron i obszarów rozwojowych.
- przygotuje plan 3 interwencji rozwojowych na podstawie wyników MTQ, wynikiem: min. 70% poprawnych odpowiedzi

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p data-bbox="140 864 408 922">Efekty na poziomie wiedzy Uczestnik:</p> <p data-bbox="140 965 520 1122">rozumie, czym jest odporność psychiczna, zna model „4C” (kontrola, pewność siebie, zaangażowanie, podejście do wyzwań) oraz podstawy psychometrii narzędzia MTQ.</p> <p data-bbox="140 1167 539 1285">zna zasady badania odporności psychicznej, strukturę raportów MTQ oraz obszary zastosowania narzędzia w biznesie, edukacji i coachingu</p>	<p data-bbox="593 680 951 804">Wiedza Efekt: uczestnik rozumie pojęcie odporności psychicznej, model 4C i zasady działania MTQ.</p> <p data-bbox="593 848 991 972">Kryteria weryfikacji (test zaliczony, jeśli spełni wszystkie kryteria minimalne, 60% poprawnych odpowiedzi w każdym bloku):</p> <p data-bbox="593 1016 994 1140">poprawnie definiuje odporność psychiczną oraz potrafi wskazać jej znaczenie dla funkcjonowania w pracy / edukacji.</p> <p data-bbox="593 1184 943 1274">potrafi przyporządkować elementy modelu 4C do właściwych opisów zachowań i postaw.</p> <p data-bbox="593 1319 979 1476">rozpoznaje, które stwierdzenia opisują prawidłowe zasady stosowania i interpretacji narzędzia MTQ (psychometria, normy, ograniczenia narzędzia)</p>	<p data-bbox="1051 1050 1345 1108">Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Efekty na poziomie umiejętności Uczestnik potrafi:</p> <p>przeprowadzić badanie MTQ (organizacja testu), zinterpretować wyniki i przełożyć je na jasne wnioski oraz rekomendacje rozwojowe.</p> <p>zaplanować i poprowadzić sesję feedbackowo-coachingową w oparciu o raport MTQ, budować indywidualny plan rozwoju oraz dobierać techniki wzmacniania odporności psychicznej.</p>	<p>Umiejętności (w wersji teoretycznej) Efekt: uczestnik potrafi „na papierze” zastosować wiedzę: zinterpretować przykład profilu MTQ, zaproponować działania rozwojowe.</p> <p>Kryteria weryfikacji:</p> <p>na podstawie opisu wyników przykładowej osoby potrafi poprawnie wskazać jej mocne strony i obszary do rozwoju w ramach skali MTQ.</p> <p>dobiera adekwatne, przykładowe działania / interwencje rozwojowe do danego profilu odporności psychicznej (np. które działania wspierają kontrolę, a które pewność siebie).</p> <p>potrafi wskazać poprawną kolejność i główne elementy struktury sesji feedbackowej (w pytaniu testowym) oraz zidentyfikować zachowania niezgodne z dobrymi praktykami.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Efekty na poziomie kompetencji społecznych Uczestnik rozwija:</p> <p>umiejętność prowadzenia dojrzałej rozmowy o odporności psychicznej, udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej oraz motywowania innych do pracy nad sobą.</p> <p>postawę odpowiedzialności za własny rozwój i dobrostan, większą samoświadomość swojego profilu odporności psychicznej oraz wrażliwość na potrzeby innych w sytuacjach stresu i zmiany</p>	<p>Kompetencje społeczne (sprawdzone pośrednio w teście) Efekt: uczestnik rozumie zasady etyczne, odpowiedzialność i sposób komunikacji przy pracy z MTQ.</p> <p>Kryteria weryfikacji:</p> <p>rozpoznaje w pytaniach sytuacyjnych, które zachowanie trenera / użytkownika MTQ jest etyczne (poufność, zgoda, sposób przekazywania informacji zwrotnej).</p> <p>potrafi wybrać z listy odpowiedzi te, które pokazują odpowiedzialne wykorzystanie wyników MTQ (unikanie etykietowania, wspieranie, a nie ocenianie osoby).</p> <p>wskazuje poprawne zasady komunikowania wyników i granice roli użytkownika narzędzia (np. różnica między feedbackiem rozwojowym a diagnozą kliniczną).</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

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

Program:

Część 1 – Przygotowanie - 1,5 godz. zegarowych - 2 godziny dydaktyczne - praca własna Uczestnika na materiałach udostępnionych przez organizatora usługi. warunek udziału w dalszej części szkolenia.

Część 2 – I dzień szkolenia on-line 10:00 – 16:00

Poruszane zagadnienia:

1. Badania i rozwój koncepcji
2. Rezyliencja i twardość psychiczna
3. Odporność i wrażliwość psychiczna
4. Uwarunkowania genetyczne i wpływ społeczny
5. Model 4C
 1. Kontrola
 2. Zaangażowanie
 3. Wyzwania
 4. Pewność siebie

Część 3 - II dzień szkolenia on-line 10:00 – 16.30

Poruszane zagadnienia:

1. Diagnoza odporności psychicznej
2. Analiza wyników
3. Informacja zwrotna po badaniu kwestionariuszem MTQ
 1. Zasady udzielania informacji zwrotnej
 2. Etapy informacji zwrotnej
 3. Wnioski
 4. Optymalny wynik

Sesje coachingowo-feedbackowe - w dniach między sesjami - samodzielne praktykowanie uczestników na materiałach udostępnionych przez organizatora usługi - praktyka

Część 4 – III dzień szkolenia on-line 10:00 – 16.30

Poruszane zagadnienia:

1. Podsumowanie sesji feedbackowych uczestników
 1. Analiza nagrań/notatek z sesji uczestników

- 2. Wnioski z sesji
- 3. Dobre praktyki i typowe błędy
- 2. Statystyka w badaniach kwestionariuszowych
 - 1. Rodzaje testów
 - 2. Kwestionariusz MTQ i inne kwestionariusze
- 3. Rozwijanie odporności psychicznej
 - 1. Interwencje psychologiczne
 - 2. Podejście systemowe
 - 3. Metody i techniki pracy

Część 4 – Walidacja i wsparcie organizacyjne

Liczba godzin dydaktycznych całej usługi:

- 1. 2 godziny dydaktyczne - praca własna przed szkoleniem -teoria
- 2. 23 godziny dydaktyczne szkolenia - 17 godzin i 15 minut zegarowych obejmujące zgodnie z harmonogramem trzy dni szkolenia i walidację - test (30 minut)
- 3. 5 godzin dydaktycznych - praca własna po drugim dniu szkolenia - praktyka weryfikowana podczas szkolenia

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 29

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 29 Wprowadzenie do odporności psychicznej	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	01-06-2026	10:00	11:00	01:00
2 z 29 Obszar kontroli w odporności psychicznej	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	01-06-2026	11:00	12:00	01:00
3 z 29 -	Przerwa	-	01-06-2026	12:00	12:15	00:15
4 z 29 Obszar zaangażowania w odporności psychicznej	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	01-06-2026	12:15	13:15	01:00
5 z 29 Obszar wyzwań w odporności psychicznej	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	01-06-2026	13:15	14:15	01:00
6 z 29 -	Przerwa	-	01-06-2026	14:15	14:45	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 29 Obszar pewności siebie w odporności psychicznej	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	01-06-2026	14:45	15:45	01:00
8 z 29 -	Przerwa	-	01-06-2026	15:45	16:00	00:15
9 z 29 Podsumowanie dnia	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	01-06-2026	16:00	16:30	00:30
10 z 29 Wprowadzenie do psychometrii	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	02-06-2026	10:00	10:30	00:30
11 z 29 Wprowadzenie do prowadzenia sesji informacji zwrotnej po badaniu MTQ	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	02-06-2026	10:30	11:00	00:30
12 z 29 Zrozumienie skal i interpretacja wyników diagnozy	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	02-06-2026	11:00	12:00	01:00
13 z 29 -	Przerwa	-	02-06-2026	12:00	12:15	00:15
14 z 29 Wzajemne oddziaływanie i niezależność skal - ćwiczenia	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	02-06-2026	12:15	13:15	01:00
15 z 29 Interpretacja profili- ćwiczenia	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	02-06-2026	13:15	14:15	01:00
16 z 29 -	Przerwa	-	02-06-2026	14:15	14:45	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 29 Interpretacja profili i szukanie powiązań	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	02-06-2026	14:45	15:45	01:00
18 z 29 -	Przerwa	-	02-06-2026	15:45	16:00	00:15
19 z 29 Wnioski i podsumowanie dnia i przygotowanie do pracy własnej	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	02-06-2026	16:00	16:30	00:30
20 z 29 Omówienie pracy własnej - refleksje i wnioski	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	22-06-2026	10:00	11:00	01:00
21 z 29 Zespół i organizacja w kontekście diagnozy i rozwijania odporności psychicznej	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	22-06-2026	11:00	12:00	01:00
22 z 29 -	Przerwa	-	22-06-2026	12:00	12:15	00:15
23 z 29 Case study: diagnoza zespołu	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	22-06-2026	12:15	13:00	00:45
24 z 29 -	Przerwa	-	22-06-2026	13:00	13:30	00:30
25 z 29 Odporność psychiczna i powiązane konstrukty psychologiczne oraz niezależne badania	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	22-06-2026	13:30	14:30	01:00
26 z 29 Rozwijanie odporności psychicznej	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	22-06-2026	14:30	15:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 29 -	Przerwa	-	22-06-2026	15:30	15:45	00:15
28 z 29 Podsumowanie zajęć	Zajęcia	SYLWIA RYBAK	22-06-2026	15:45	16:00	00:15
29 z 29 -	Walidacja	-	22-06-2026	16:00	16:30	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	30:00
w tym suma godzin zajęć	16:00
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:00
w tym liczba godzin zajęć praktycznych indywidualnych	10:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	36:00

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	5 842,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 750,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	194,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	158,33 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	30:00
w tym liczba godzin zajęć praktycznych indywidualnych	10:30

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

SYLWIA RYBAK

Coach (Ericksson College Certificate ICF Approved Program), trener (BTEC Professional Certificate in Training, Learning and Development (International)), konsultant (First Certificate in Organizational Development Consulting (FCODC)). Konsultant w nurcie Psychoterapii Pozytywnej (WAPP).

Terapeuta w nurcie TSR (Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach) Wykładowca akademicki na studiach podyplomowych oraz MBA oraz opiekun kierunku Psychologia pozytywna: budowanie dobrostanu i przezwyciężanie kryzysów w WSB MERITO w Warszawie.

Ekspert w dziedzinie budowania odporności psychicznej, zajmujący się badaniami oraz tworzeniem programów rozwojowych w obszarze budowania odporności psychicznej i dobrostanu człowieka.

Od ponad 15 lat tworzy i prowadzi projekty rozwojowe dla firm i klientów indywidualnych.

Specjalizuje się w tematyce związanej z odpornością psychiczną, rezyliencją i dobrostanem psychicznym. W tych obszarach prowadzi zarówno warsztaty jak i sesje indywidualne. Dodatkowo prowadzi projekty rozwojowe i szkoleniowo-doradcze z zakresu stresu, emocji, wypalenia zawodowego oraz budowania relacji.

Od 2014 roku Business Development Partner AQR International, zajmującej się m.in. rozwijaniem koncepcji odporności psychicznej. Licencjonowany użytkownik oraz pierwszy w Polsce Master Trener MTQ i ILM.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje dodatkowe dla uczestników warsztatów licencyjnych MTQ

Materiały, które otrzymasz:

- Certyfikat AQR International (międzynarodowy) potwierdzający kwalifikacje użytkownika MTQ: Licencja Konsultanta MTQ
- **2 testowe jednostki MTQ** do wykorzystania na start.
- **Podręcznik Konsultanta** (użytkownika) z pełną instrukcją obsługi narzędzia.
- Dostęp do platformy online AQR (bezterminowy) do realizacji badań, generowania raportów i zarządzania klientami.
- Komplet materiałów warsztatowych: prezentacje, przykładowe raporty, ćwiczenia praktyczne.

Korzyści z udziału:

- Umiejętność precyzyjnej diagnozy odporności psychicznej klientów, zespołów i organizacji, co usprawni rekrutację, AC/DC, programy rozwojowe i zarządzanie zmianą.

- Gotowe narzędzia do szybkiego startu: baza ćwiczeń i technik rozwijających odporność psychiczną (model 4C).
- Stałe wsparcie: dostęp do **żywej społeczności praktyków** (zamknięta grupa), superwizje, webinary rozwojowe i preferencyjne ceny jednostek testowych.

Dodatkowe bonusy:

- Udział w spotkaniach AQR Polska (cykliczne wymiany doświadczeń).
- Baza praktycznych ćwiczeń rozwijających odporność (stale aktualizowana).
- Wsparcie po warsztatach od Master Trainerów (np. obsługa platformy, techniki sprzedażowe).

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa w warsztatach licencyjnych MTQ

Warsztaty są **otwarte dla wszystkich dorosłych** (18+), którzy pracują z rozwojem ludzi i chcą zdobyć certyfikat Konsultanta MTQ.

Grupa docelowa:

- Trenerzy, coachowie, konsultanci i mentorzy.
- Specjaliści HR (rekrutacja, rozwój, talent management).
- Menedżerowie i liderzy zespołów.
- Psychologowie, pedagodzy, doradcy zawodowi.

Wymagania: podstawowa wiedza z psychologii / HR mile widziana, ale nieobowiązkowa. Dostęp do komputera i internetu (webinary). Brak egzaminu wstępnego – kwalifikacja na zasadzie zgłoszenia.

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane jest w formie zdalnej, w czasie rzeczywistym, z wykorzystaniem platformy videokonferencyjnej (Zoom).

Uczestnik powinien dysponować: komputerem lub laptopem z dostępem do Internetu o stabilnym łączy (min. 10 Mb/s), kamerą internetową i mikrofonem umożliwiającymi aktywny udział w zajęciach, aktualną przeglądarką internetową (Google Chrome, Microsoft Edge, Firefox lub Safari), dostępem do konta e-mail w celu otrzymania materiałów szkoleniowych i linku do spotkania.

Zajęcia prowadzone są w formie interaktywnej, z wykorzystaniem udostępniania ekranu, czatu oraz sesji pytań i odpowiedzi (Q&A). Uczestnicy mają możliwość pracy warsztatowej z trenerem, wykonywania ćwiczeń w czasie rzeczywistym oraz korzystania z narzędzi online udostępnionych podczas zajęć

Kontakt



SYLWIA RYBAK

E-mail kontakt@aqr.pl

Telefon (+48) 604 992 821