



## Odporność psychiczna, koncentracja i pewność siebie w sytuacjach presji wyniku – kompleksowy trening mentalny

Numer usługi 2026/05/29/131563/3597104

5 242,00 PLN brutto  
 4 261,79 PLN netto  
 308,35 PLN brutto/h  
 250,69 PLN netto/h  
 166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

K2 CENTRUM  
 SZKOLENIOWO  
 KONSULTINGOWE  
 SPÓŁKA Z  
 OGRANICZONĄ  
 ODPOWIEDZIALNOŚ  
 CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

216 ocen

📍 Sosnowiec  
 🏠 Usługa szkoleniowa  
 📄 stacjonarna  
 👤 Zajęcia indywidualne  
 🕒 17:00 h  
 📅 28.07.2026 do 06.08.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób funkcjonujących w warunkach podwyższonych oczekiwań, presji wyniku oraz częstej oceny – zarówno w pracy, edukacji, jak i w codziennym życiu. Program dedykowany jest osobom, które chcą rozwijać odporność psychiczną, umiejętność koncentracji, pewność siebie oraz skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami w sytuacjach wymagających.

Adresatami szkolenia są osoby pragnące świadomie kształtować swoje kompetencje mentalne, zwiększać efektywność działania w kluczowych momentach oraz budować stabilność emocjonalną. Uczestnicy zdobędą narzędzia wspierające dialog wewnętrzny, pracę z błędem, powrót po porażce oraz skuteczne funkcjonowanie pod presją.

Szkolenie dedykowane jest w szczególności mieszkańcom województwa śląskiego, uczestniczącym w projektach w ramach działań 6.6 oraz 10.17, wspierających rozwój zawodowy, kompetencje przyszłości oraz edukację dorosłych.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

1

### Data zakończenia rekrutacji

27-07-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do rozwijania odporności psychicznej, koncentracji i pewności siebie w sytuacjach presji. Uczestnicy nauczą się świadomie wykorzystywać narzędzia dialogu wewnętrznego, wizualizacji, regulacji emocji i pracy z błędem, aby zwiększać stabilność emocjonalną oraz skuteczność działania w momentach wymagających. Program kształtuje umiejętność radzenia sobie z oceną i stresem, szybszego powrotu do równowagi po porażkach oraz budowania indywidualnych strategii mentalnych

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje mechanizmy odporności psychicznej oraz wyjaśnia ich znaczenie w sytuacjach presji wyniku.	opisuje model odporności psychicznej, wskazuje źródła presji i ich wpływ na funkcjonowanie.	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje techniki koncentracji i wizualizacji stosowane w przygotowaniu mentalnym	wskazuje rodzaje wizualizacji, opisuje elementy rutyn koncentracyjnych oraz ich zastosowanie.	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia mechanizmy powstawania napięcia i reakcji na błąd oraz omawia techniki regulacji emocji w sytuacjach presji.	wskazuje techniki redukcji napięcia, opisuje etapy reagowania na błąd i ich konsekwencje.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki dialogu wewnętrznego wzmacniające pewność siebie i stabilność emocjonalną.	przedstawia przykłady zastosowania technik zastępowania myśli sabotujących komunikatami wspierającymi.	Test teoretyczny
Uczestnik wykorzystuje techniki koncentracji i wizualizacji do przygotowania się do sytuacji obciążonych presją wyniku.	opracowuje własny scenariusz wizualizacyjny i rutynę koncentracyjną oraz opisuje ich użycie w praktyce.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik stosuje narzędzia radzenia sobie z błędem, oceną i napięciem, umożliwiające szybki powrót do równowagi.	przedstawia przykład zastosowania technik powrotu po błędzie i działań obniżających napięcie.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik ocenia własne reakcje w sytuacjach presji wyniku i wykorzystuje informacje zwrotne do dalszego rozwoju mentalnego	przedstawia refleksję dotyczącą własnych reakcji, opisuje sposób wykorzystania informacji zwrotnej w praktyce	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik projektuje indywidualny plan mentalny wspierający skuteczność i spokój w kluczowych sytuacjach.	opracowuje plan obejmujący strategię koncentracji, dialogu wewnętrznego, radzenia sobie z błędem oraz działaniem pod presją.	Analiza dowodów i deklaracji

# Kwalifikacje

## Kwalifikacje niewłączone do ZSK

### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

### Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

# Program

## Moduł 1. Odporność psychiczna w sporcie i pracy wysokiego wyniku – fundamenty i autodiagnoza

Uczestnicy poznają kluczowe elementy odporności psychicznej oraz mechanizmy funkcjonowania umysłu w sytuacjach wymagających. Omawiane są: model 4C, krzywa stresu, rola reakcji walki–ucieczki oraz wpływ stresorów wynikowych na koncentrację i efektywność. W ramach ćwiczenia „Mój profil mentalny” uczestnicy dokonają autodiagnozy: stresory, zasoby, schematy reagowania pod presją, dominujące przekonania.

Efekt: uczestnik rozumie mechanizmy stresu, presji i własnego reagowania oraz zna kluczowe obszary do rozwoju.

## Moduł 2. Dialog wewnętrzny – zarządzanie myślami, które wzmacniają lub osłabiają

Moduł koncentruje się na kształtowaniu konstruktywnego dialogu wewnętrznego. Uczestnicy poznają techniki redukcji negatywnej narracji oraz narzędzia automatyzacji pozytywnego, wspierającego self-talku. Wykonają ćwiczenia: „Zatrzymaj – Zamień – Wzmocnij”, „Zdanie mocy”, „Kotwice koncentracji słownej”. Wprowadzona zostanie również praca z przekonaniem sabotującym efektywność.

Efekt: uczestnik potrafi identyfikować i przeformułowywać myśli destrukcyjne oraz stworzyć wspierający dialog wewnętrzny.

## Moduł 3. Koncentracja i wizualizacja – rozwijanie kontroli uwagi oraz wyobrażenia sukcesu

Uczestnicy uczą się pracy z uwagą – praca w strefie „tu i teraz”, minimalizowanie rozproszeń, budowanie rutyn startowych/zawodowych. Poznają techniki wizualizacji: wizualizacja osiągnięcia, procesu, radzenia sobie z błędem oraz „pierwszego/ostatniego momentu kluczowego”. W części praktycznej wykonają własny scenariusz wizualizacyjny.

Efekt: uczestnik potrafi stosować techniki koncentracji oraz tworzyć i wykorzystywać wizualizacje zwiększające skuteczność.

## Moduł 4. Praca z błędem i powrót po porażce

Uczestnicy analizują psychologiczny cykl błędu, uczą się wychodzenia ze spirali „presja – błąd – blokada – kolejny błąd”. Poznają model ABCD reakcji emocjonalnej oraz narzędzia szybkiego resetu mentalnego („reset 10 sekund”, „3 oddechy stabilizujące”). Przeprowadzona zostanie praca praktyczna „Mapa porażki”: co się wydarza, jakie emocje dominują, jak przekuć porażkę w dane do analizy.

Efekt: uczestnik potrafi regulować reakcję na błąd, skracza czas powrotu do równowagi i konstruuje plan „Powrót po porażce”.

#### **Moduł 5. Radzenie sobie z oceną, stresem startowym / zawodowym i oczekiwaniami otoczenia**

Moduł skupia się na presji wyniku, ocenie społecznej i lęku przed błędem. Uczestnicy poznają strategie odciążające: „bańka koncentracji”, technikę „2 kręgów wpływu”, trening akceptacji i zaangażowania (ACT) oraz pracę z napięciem fizjologicznym. Omówione zostają źródła stresu startowego oraz sposoby przechodzenia z trybu „muszę” do „chcę / wybieram”.

Efekt: uczestnik wie, jak oddzielać wpływ oceny od działania, redukować napięcie i stabilizować emocje przed momentami kluczowymi.

#### **Moduł 6. Pewność siebie i odporność na presję wyniku**

W module uczestnicy pracują nad budowaniem realnej, stabilnej pewności siebie, opartej na procesie i faktach, a nie na chwilowych rezultatach. Omawiane są: piramida pewności siebie, mechanizmy wzmacniania tożsamości wynikowej i procesowej, rytuały mocy oraz praca nad rolą i misją zawodową. Uczestnicy opracują własny „Profil pewności – nawyki, które mnie wzmacniają”.

Efekt: uczestnik potrafi zwiększać pewność siebie, budować mentalne rytuały i korzystać z własnych zasobów w sytuacjach presji.

#### **Moduł 7. Zarządzanie energią mentalną i regeneracją w warunkach wysokiej presji**

W module uczestnicy poznają zasady zarządzania energią psychiczną, fizyczną i poznawczą w kontekście funkcjonowania pod presją. Omawiane są cztery filary energii: sen, obciążenie poznawcze, poziom napięcia emocjonalnego i mikroregeneracja w ciągu dnia. Uczestnicy nauczą się identyfikować swoje „okna wysokiej wydajności”, stosować techniki mikroregeneracji (m.in. „pauza 90 sekund”, „oddech 4x4x4”, „reset sensoryczny”) oraz rozpoznawać wczesne sygnały przeciążenia mentalnego.

Efekt: uczestnik potrafi świadomie zarządzać energią mentalną, zapobiegać przeciążeniu i wspierać swoją gotowość psychiczną w okresach intensywnej presji i wymagań.

#### **Moduł 8. Mentalność rozwojowa i długoterminowa odporność psychiczna**

Uczestnicy pracują nad postawą mentalną wspierającą konsekwentny rozwój oraz funkcjonowanie w środowisku ciągłych oczekiwań i zmian. Omawiane są: mentalność stała vs. rozwojowa (growth mindset), odporność długoterminowa, nawyki psychologiczne, mikrozachowania wzmacniające odporność, analiza „małych kroków”, praca z celami procesowymi oraz budowanie odpornych schematów działania. Uczestnicy wykonają ćwiczenia „Mapa mikronawyków”.

Efekt: uczestnik potrafi budować długoterminową odporność psychiczną, tworzyć nawyki wzmacniające stabilność mentalną i utrzymywać zaangażowanie w rozwój mimo presji i oczekiwań otoczenia.

#### **Moduł 9. Integracja narzędzi – osobisty plan startowy / zawodowy**

Uczestnicy tworzą kompletny plan mentalny: rutyny przedstartowe, rutyny po błędzie, dialog wewnętrzny, strategie koncentracji, techniki uspokojenia, scenariusz wizualizacyjny oraz plan pracy długoterminowej. Opracowują „Mój mentalny protokół działania” – spójną instrukcję zachowania w kluczowych momentach oraz plan wdrożenia wybranych narzędzi na 30 dni.

Efekt: uczestnik kończy szkolenie z gotowym planem mentalnym, który może wdrożyć od następnego dnia.

#### **Moduł 10. Walidacja - sprawdzenie testu teoretyczny i analizy dowodów i deklaracji**

##### **Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji: Animator metod odporności psychicznej**

Wynik przeprowadzonej walidacji jest ogłaszany od razu po zakończeniu szkolenia. Proces walidacji prowadzony jest w formie testu wiedzy oraz analizy dowodu i deklaracji. Uczestnik otrzymuje wynik potwierdzający zdobytą kwalifikację w dniu przeprowadzonej walidacji, a certyfikat do 5 dni roboczych.

Szkolenie obejmuje 17 godzin dydaktycznych, w tym 7 godzin zajęć teoretycznych i 5,5 godzin zajęć praktycznych.

## **Harmonogram**

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 13</b> Odporność psychiczna w sporcie i pracy wysokiego wyniku – fundamenty i autodiagnoza	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	28-07-2026	12:00	13:30	01:30
<b>2 z 13</b> Dialog wewnętrzny – zarządzanie myślami, które wzmacniają lub osłabiają	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	28-07-2026	13:30	15:00	01:30
<b>3 z 13</b> -	Przerwa	-	28-07-2026	15:00	16:00	01:00
<b>4 z 13</b> Koncentracja i wizualizacja – rozwijanie kontroli uwagi oraz wyobrażenia sukcesu	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	28-07-2026	16:00	17:30	01:30
<b>5 z 13</b> Praca z błędem i powrót po porażce	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	28-07-2026	17:30	19:00	01:30
<b>6 z 13</b> Radzenie sobie z oceną, stresem startowym / zawodowym i oczekiwaniami i otoczenia	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	29-07-2026	12:00	13:30	01:30
<b>7 z 13</b> Pewność siebie i odporność na presję wyniku	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	29-07-2026	13:30	15:00	01:30
<b>8 z 13</b> -	Przerwa	-	29-07-2026	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 13</b> Zarządzanie energią mentalną i regeneracją w warunkach wysokiej presji	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	29-07-2026	16:00	17:30	01:30
<b>10 z 13</b> Mentalność rozwojowa i długoterminowa odporność psychiczna	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	30-07-2026	09:00	10:30	01:30
<b>11 z 13</b> Integracja narzędzi – osobisty plan startowy / zawodowy	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	30-07-2026	10:30	12:00	01:30
<b>12 z 13</b> -	Przerwa	-	30-07-2026	12:00	12:30	00:30
<b>13 z 13</b> -	Walidacja	-	30-07-2026	12:30	13:30	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	17:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	19:15

## Cennik

**Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70%, możesz mieć możliwość skorzystania ze zwolnienia z podatku VAT, pod warunkiem spełnienia pozostałych wymogów, o których mowa w § 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**

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 242,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 261,79 PLN
Koszt osobogodziny brutto	308,35 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,69 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	17:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Aleksandra Żarnowiecka

Trenerka z wieloletnim doświadczeniem w rozwoju kompetencji psychospołecznych i komunikacyjnych, specjalizująca się w tematyce odporności psychicznej, radzenia sobie ze stresem oraz wsparcia mentalnego w środowisku pracy. W ostatnich 5 latach prowadziła liczne szkolenia m.in. dla Sądu Rejonowego w Chorzowie (efektywne przywództwo, redukcja napięcia, trudne rozmowy), ZUS Kielce (profesjonalna obsługa klienta, emocje i stres w pracy) oraz cykle warsztatów z komunikacji i zarządzania zespołem (łącznie ponad 700 godzin dydaktycznych). Realizowała również trening mentalny dla młodzieży z trudnościami emocjonalnymi i zdrowotnymi oraz cykle zajęć z zarządzania emocjami, budowania odporności i samoświadomości. Ukończyła studia podyplomowe z zarządzania zasobami ludzkimi oraz studia pedagogiczne na Uniwersytecie Śląskim. Łączy wiedzę z zakresu psychologii pracy, komunikacji i przywództwa z praktyką szkoleniową ukierunkowaną na rozwój osobisty i zawodowy uczestników. Trenerka aktywnie rozwija się w obszarze zielonych kompetencji adaptacyjnych, rozumianych jako

zdolność do utrzymywania dobrostanu psychicznego, równowagi emocjonalnej i odporności w warunkach dynamicznych zmian społecznych i środowiskowych

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego, notatnika oraz długopisu.

**Usługa zwolniona z VAT na podstawie §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U.2013 poz. 1722 z późniejszymi zmianami)**

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu wiedzy.

### Informacje dodatkowe

Ujęte godziny szkolenia są godzinami dydaktycznymi tj. 1 godz. = 45 minut Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi. Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom . Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

## Adres

ul. gen. Władysława Andersa 15/211

41-200 Sosnowiec

woj. śląskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Jakub Majchrzak**

**E-mail** [jakub.majchrzak@k2csk.pl](mailto:jakub.majchrzak@k2csk.pl)

**Telefon** (+48) 502 897 108