



K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

216 ocen

Odporność psychiczna, poczucie sprawczości i równowaga życiowa – adaptacyjny trening mentalny dla osób starszych, grup wrażliwych i osób z niepełnosprawnościami

Numer usługi 2026/06/05/131563/3610023

- Sosnowiec
- Usługa szkoleniowa
- stacjonarna
- Zajęcia grupowe
- 16:00 h
- 12.08.2026 do 20.08.2026

5 250,00 PLN brutto
4 268,29 PLN netto
328,13 PLN brutto/h
266,77 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie zostało zaprojektowane z myślą o osobach starszych, osobach z niepełnosprawnościami oraz osobach należących do grup wrażliwych, które zmagają się z przeciążeniem psychicznym, stresem adaptacyjnym oraz barierami w codziennym funkcjonowaniu społecznym i rodzinnym. Usługa odpowiada na potrzebę odbudowy poczucia sprawczości, akceptacji zmian życiowych oraz wypracowania zdrowej równowagi między codziennymi obowiązkami a regeneracją (*life balance*).

Szkolenie dedykowane jest w szczególności mieszkańcom województwa śląskiego, uczestniczącym w projektach realizowanych w ramach działań 6.6 oraz 10.17.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

2

Data zakończenia rekrutacji

11-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji w zakresie wzmocnienia odporności psychicznej, zarządzania stresem i emocjami oraz budowania dobrostanu psychicznego. Uczestnik nauczy się rozpoznawać źródła przeciążenia, stosować techniki wspierające koncentrację i regulację emocji, wyznaczać zdrowe granice, wzmocnić poczucie własnej wartości oraz tworzyć indywidualne strategie wspierające równowagę życiową i adaptację do zmian.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
dentyfikuje źródła przeciążenia psychicznego i czynniki wpływające na dobrostan.	Wskazuje indywidualne stresory oraz zasoby wspierające odporność psychiczną.	Test teoretyczny
Charakteryzuje wpływ sposobu myślenia na poczucie sprawczości i odporność psychiczną.	Rozróżnia komunikaty wzmocniające i osłabiające poczucie kontroli nad własnym życiem.	Test teoretyczny
Dobiera techniki koncentracji uwagi i redukcji napięcia emocjonalnego.	Wskazuje techniki sensoryczne wspierające koncentrację i obecność w sytuacjach stresowych.	Test teoretyczny
Rozróżnia zasady budowania zdrowych granic i asertywnej komunikacji.	Wskazuje zachowania świadczące o asertywności oraz odróżnia empatię od nadmiernego poświęcania własnych potrzeb.	Test teoretyczny
Analizuje własne źródła przeciążenia oraz zasoby wspierające odporność psychiczną.	Opracowuje indywidualną listę stresorów i punktów siły z wykorzystaniem „Osobistego Detektora Przeciążenia”.	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje techniki wspierającej narracji wzmocniającej poczucie sprawczości.	Przygotowuje przykłady zamiany przekonań ograniczających na komunikaty wzmocniające poczucie wpływu.	Analiza dowodów i deklaracji
Projektuje działania wspierające rozwój nowych nawyków i adaptację do zmian.	Opracowuje indywidualny plan wdrożenia mikronawyku	Analiza dowodów i deklaracji
Tworzy indywidualny system wspierania dobrostanu i odporności psychicznej.	Opracowuje „Moją Osobistą Apteczkę Psychologiczną” zawierającą procedury i rozwiązania do samodzielnego stosowania.	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. Reorientacja życiowa i audyt osobistej energii – od zmęczenia do samoświadomości

Uczestnik uczy się mapować momenty w ciągu dnia, które wywołują nagle poczucie bezradności i przeciążenia. Zamiast analizować ogólne mechanizmy presji, skupiamy się na mikro sytuacjach (np. trudna rozmowa w urzędzie, presja czasu w aptece, nadmiar bodźców z telewizji/internetu) i konfrontujemy je z dotychczasowym, życiowym doświadczeniem uczestnika, które staje się bazą pod nową odporność psychologiczną.

Osobisty Detektor Przeciążenia – proste narzędzie w formie graficznego suwaka do samodzielnego monitorowania poziomu zmęczenia psychicznego oraz spersonalizowana lista 5 największych, indywidualnych stresorów wraz z przypisanymi do nich naturalnymi punktami siły uczestnika.

Moduł 2. Architektura wspierającej narracji – transformacja wewnętrznego sabotażysty

Ten moduł to intensywny trening językowy. Odcinamy się od destrukcyjnych komunikatów generowanych przez otoczenie lub zakorzenionych w stereotypach dotyczących wieku i sprawności (np. „w moim wieku już nie wypada”, „jestem tylko obciążeniem”, „nic ode mnie nie zależy”). Uczestnik przechodzi proces odwracania wektora myślowego. Uczy się, jak za pomocą celowo dobranych słów aktywować w mózgu poczucie kontroli i sprawczości, co bezpośrednio wpływa na obniżenie poziomu kortyzolu i lęku przed przyszłością.

Moduł 3. Kotwice uwagi i neurogimnastyka – trening obecności w dojrzałym wieku

- Moduł poświęcony jest walce z chaosem myślowym i problemami z pamięcią/koncentracją wywołanymi przez chroniczny stres. Zamiast skomplikowanych medytacji, wprowadzamy techniki sensoryczne (angażujące wzrok, słuch i dotyk), które pozwalają błyskawicznie osadzić się w teraźniejszości i odciąć od lękowych projekcji. Uczestnicy poznają ćwiczenia stymulujące plastyczność mózgu, które poprawiają skupienie uwagi i dają poczucie stabilności w przestrzeni domowej i społecznej.

Moduł 4. Emocjonalny amortyzator – zarządzanie nagłym tąpnięciem formy

Skupiamy się na sytuacjach, gdy rzeczywistość boleśnie weryfikuje plany – nagły ból, odmowna decyzja, gorszy dzień w rehabilitacji czy konflikt z bliskimi. Moduł uczy, jak nie wpadać w panikę i stany depresyjne po takich wydarzeniach. Uczestnicy dowiadują się, jak przeżyć trudną emocję (smutek, złość, lęk) bez tłumienia jej, ale też bez pozwalania, by przejęła kontrolę nad resztą dnia. Uczymy się psychologicznego mechanizmu „odklejania się” od chwilowego kryzysu - prosta, sekwencyjna procedura oddechowo-myślowa, która działa jak natychmiastowy hamulec bezpieczeństwa dla rozbieganych emocji.

Moduł 5. Strategia Zdrowych Granic – asertywność relacyjna i higiena ról życiowych

Moduł wprost uderza w wyzwania *life balance* dedykowane grupom wrażliwym i seniorom. Często osoby te rezygnują z siebie, dając się wciągnąć w role „etatowych pomocników” rodziny lub ulegając manipulacjom otoczenia z racji swojej empatii. Uczymy, jak odróżniać empatię od samopoświęcenia. Uczestnicy dowiadują się, jak komunikować swoje zmęczenie, potrzebę ciszy czy odmowę w sposób, który nie rani relacji, ale stawia własne zdrowie psychofizyczne na pierwszym miejscu. **Matryca Decyzyjna „Mój Wpływ – Moja Odpowiedzialność”** – wizualny schemat pomagający w 2 minuty zweryfikować, czy dany problem należy do uczestnika, czy powinien zostać odpuszczony, oraz zestaw 3 uniwersalnych formuł asertywnych (tzw. zdania-klucze do natychmiastowego użytku w rozmowach z rodziną).

Moduł 6. Rezyliencja Faktów – odbudowa tożsamości sukcesu i poczucia wartości

Praca nad głęboką, stabilną pewnością siebie, której nie da się zachwiać uwagami innych ludzi czy gorszą sprawnością fizyczną. Uczestnicy uczą się odróżniać poczucie własnej wartości oparte na „robieniu i osiągnięciu” (kryterium czysto rynkowe) od wartości opartej na „byciu i doświadczeniu”. Moduł uczy systematycznego zbierania i katalogowania dowodów na własną mądrość, zaradność i życiowe zwycięstwa, co tworzy potężną tarczę ochronną przed społeczną niewidzialnością.

Moduł 7. Zarządzanie budżetem sił witalnych – nawigacja po oknach wydolności

Całkowite przeformułowanie podejścia do planowania dnia. Uczymy uczestnika traktować swoją energię (psychiczną i fizyczną) jak ograniczony budżet, którym trzeba mądrze zarządzać, by nie dopuścić do „bankructwa” (wycieńczenia, apatii). Moduł uczy rozpoznawania osobistych pór najwyższej sprawności intelektualnej oraz wdrażania tzw. mikro-odpoczynków sensorycznych, które odcinają układ nerwowy od nadmiaru bodźców, zapobiegając bezsenności i stanom lękowym.

Moduł 8. Growth Mindset w dojrzałości – psychologia małych kroków adaptacyjnych

Moduł zwalcza syndrom wyuczzonej bezradności i postawę rezygnacji. Pokazuje, jak w bezpieczny sposób, bez nadwyrężania sił, wprowadzać do codzienności elementy nowości, które stymulują wydzielanie dopaminy i utrzymują mózg w stanie gotowości do adaptacji. Skupiamy się na mikrozachowaniach (metoda małych kroków), które udowadniają uczestnikowi, że wciąż może się uczyć, rozwijać i czerpać satysfakcję z życia, niezależnie od metryki czy stopnia niepełnosprawności.

Kreator Mikronawyków (Metoda 1%) – proste narzędzie ułatwiające zakotwiczenie nowego, wspierającego nawyku (np. 5 minut ćwiczeń oddechowych, 10 minut czytania) przy już istniejących, rutynowych czynnościach domowych.

Moduł 9. Codzienny Dobrostan – konsolidacja i własny system wsparcia

- Zamiast ogólnego planowania, w tym module uczestnik staje się architektem własnej codzienności. Łączymy wszystkie techniki (oddech, dialog, granice, nawyki) w jeden, prosty mechanizm. Uczestnik tworzy scenariusz postępowania rozpisany na konkretne sytuacje życiowe, co daje mu potężne poczucie bezpieczeństwa i samowystarczalności mentalnej po opuszczeniu sali szkoleniowej.

„**Moja Osobista Apteczka Psychologiczna**” – spersonalizowany, kieszonkowy zestaw procedur i rozwiązań wypracowanych podczas całego szkolenia, gotowy do wdrożenia od zaraz, stanowiący mapę drogową do samodzielnego utrzymania odporności psychicznej i równowagi życiowej.

Moduł 10. **Walidacja usługi** - przeprowadzenie testu teoretycznego i sprawdzenie analizy dowodów i deklaracji.

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.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Moduł 1. Reorientacja życiowa i audyt osobistej energii – od zmęczenia do samoświadomości	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	12-08-2026	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 12 Moduł 2. Architektura wspierającej narracji – transformacja wewnętrznego o sabotażysty	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	12-08-2026	09:30	11:00	01:30
3 z 12 -	Przerwa	-	12-08-2026	11:00	12:00	01:00
4 z 12 Moduł 3. Kotwice uwagi i neurogimnastyka – trening obecności w dojrzałym wieku	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	12-08-2026	12:00	13:30	01:30
5 z 12 Moduł 4. Emocjonalny amortyzator – zarządzanie nagłym tąpnięciem formy	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	12-08-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 12 Moduł 5. Strategia Zdrowych Granic – asertywność relacyjna i higiena ról życiowych	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	12-08-2026	15:00	16:00	01:00
7 z 12 Moduł 6. Rezyliencja Faktów – odbudowa tożsamości sukcesu i poczucia wartości	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	13-08-2026	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 12 Moduł 7. Zarządzanie budżetem sił witalnych – nawigacja po oknach wydolności	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	13-08-2026	09:30	11:00	01:30
9 z 12 -	Przerwa	-	13-08-2026	11:00	12:00	01:00
10 z 12 Moduł 8. Growth Mindset w dojrzałości – psychologia małych kroków adaptacyjnych	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	13-08-2026	12:00	13:30	01:30
11 z 12 Moduł 9. Codzienny Dobrostan – konsolidacja i własny system wsparcia	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	13-08-2026	13:30	15:00	01:30
12 z 12 -	Walidacja	-	13-08-2026	15:00	16:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

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	5 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 268,29 PLN
Koszt osobogodziny brutto	328,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	266,77 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	16:00

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. Prowadzący posiada

doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR. 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.

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat.

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.

Warunki uczestnictwa

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

Informacje dodatkowe

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

Telefon (+48) 518 442 584