



Peak Performance. Psychologia skutecznego działania pod presją, w stresie i niepewności

Numer usługi 2026/06/09/168043/3616385

3 600,00 PLN brutto
2 926,83 PLN netto
450,00 PLN brutto/h
365,85 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

H2B GROUP

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

38 ocen

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 zdalna w czasie rzeczywistym

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 12.09.2026 do 12.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób fizycznych oraz przedsiębiorców funkcjonujących w środowisku wysokich wymagań, odpowiedzialności i oceny, których skuteczność zależy od umiejętności wykorzystania własnych kompetencji w kluczowych momentach. Grupę docelową stanowią w szczególności sportowcy, przedsiębiorcy, liderzy, mówcy, trenerzy, artyści, aktorzy, muzycy oraz wszystkie osoby regularnie występujące, rywalizujące, prezentujące swoje umiejętności lub podejmujące decyzje pod presją.

Program dedykowany jest osobom, które chcą lepiej rozumieć mechanizmy działania pod presją, rozwijać koncentrację, budować pewność siebie oraz utrzymywać wysoką jakość wykonania w sytuacjach wymagających ekspozycji, występów publicznych, rywalizacji lub podejmowania ważnych decyzji. Szkolenie będzie szczególnie wartościowe dla osób, które doświadczają stresu, lęku przed oceną lub porażką i chcą nauczyć się skutecznie działać pomimo ich obecności.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

08-09-2026

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

Uczestnicy poznają psychologiczne i neurobiologiczne procesy zachodzące w organizmie pod wpływem stresu oraz dowiedzą się, dlaczego presja często prowadzi do pogorszenia jakości wykonania. Zrozumieją, w jaki sposób mózg reaguje na sytuacje oceniane jako zagrożenie, jak stres wpływa na uwagę, pamięć, podejmowanie decyzji i zachowanie oraz jak wykorzystywać tę wiedzę do zwiększania skuteczności w sytuacjach wymagających koncentracji i wysokiej odpowiedzialności.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza – Uczestnik wyjaśnia psychologiczne i neurobiologiczne mechanizmy działania pod presją oraz wpływ stresu na jakość wykonania.	Uczestnik opisuje wpływ stresu na koncentrację, pamięć, podejmowanie decyzji i zachowanie.	Test teoretyczny
	Uczestnik wskazuje zależność pomiędzy poziomem pobudzenia a skutecznością działania.	Test teoretyczny
Wiedza – Uczestnik charakteryzuje czynniki wpływające na skuteczność działania w sytuacjach ekspozycji, oceny i wysokiej odpowiedzialności. Umiejętności – Uczestnik stosuje narzędzia wspierające koncentrację uwagi i regulację pobudzenia w sytuacjach stresowych. Umiejętności – Uczestnik opracowuje indywidualną strategię działania pod presją.	Uczestnik rozróżnia lęk przed oceną, lęk przed porażką oraz ich konsekwencje dla zachowania.	Test teoretyczny
	Uczestnik wyjaśnia znaczenie elastyczności psychologicznej i nastawienia na rozwój (growth mindset).	Wywiad ustrukturyzowany
	Uczestnik dobiera odpowiednie strategie koncentracji do analizowanej sytuacji wymagającej wysokiej skuteczności działania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wykorzystuje techniki regulacji napięcia i odzyskiwania koncentracji po rozproszeniu lub błędzie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik identyfikuje własne źródła stresu oraz czynniki wpływające na jakość wykonania.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik tworzy plan wykorzystania poznanych narzędzi w sytuacjach wysokiej odpowiedzialności.	Prezentacja

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne – Uczestnik wykazuje gotowość do działania pomimo stresu, niepewności i trudnych emocji.	Uczestnik wskazuje sposoby utrzymywania zaangażowania w działanie pomimo pojawiających się trudności psychologicznych.	Wywiad swobodny
	Uczestnik uzasadnia znaczenie akceptacji niepewności i koncentracji na działaniu zamiast na kontroli emocji.	Debata ustrukturyzowana
Kompetencje społeczne – Uczestnik rozwija postawę sprzyjającą uczeniu się na błędach oraz budowaniu odporności psychicznej.	Uczestnik identyfikuje konstruktywne sposoby reagowania na błędy, porażki i niepowodzenia.	Debata swobodna
	Uczestnik formułuje działania wspierające rozwój pewności siebie i długoterminowej skuteczności.	Analiza dowodów i deklaracji

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

Szkolenie poświęcone jest psychologii skutecznego działania pod presją oraz rozwijaniu kompetencji mentalnych niezbędnych do osiągania wysokiej jakości wykonania w wymagających sytuacjach. Program opiera się na wiedzy z zakresu psychologii sportu i performance, neurobiologii stresu oraz koncepcji elastyczności psychologicznej (ACT), wykorzystywanej w pracy ze sportowcami, liderami, przedsiębiorcami, artystami, mówcami i innymi osobami funkcjonującymi w środowisku wysokich oczekiwań, odpowiedzialności i oceny.

Punktem wyjścia szkolenia jest założenie, że o sukcesie często nie decyduje poziom wiedzy, talentu czy przygotowania, ale zdolność do wykorzystania własnych umiejętności wtedy, gdy pojawia się presja, stres, ocena innych lub wysoka stawka. Wielu ludzi doskonale radzi sobie podczas przygotowań, treningów czy prób, jednak w kluczowym momencie doświadczą nadmiernego napięcia, spadku koncentracji, lęku przed oceną lub obawy przed porażką. Szkolenie pokazuje, jak rozumieć te mechanizmy i jak skutecznie sobie z nimi radzić.

Uczestnicy poznają psychologiczne i neurobiologiczne procesy zachodzące w organizmie pod wpływem stresu oraz dowiedzą się, dlaczego presja często prowadzi do pogorszenia jakości wykonania. Zrozumieją, w jaki sposób mózg reaguje na sytuacje oceniane jako zagrożenie, jak stres wpływa na uwagę, pamięć, podejmowanie decyzji i zachowanie oraz jak wykorzystywać tę wiedzę do zwiększania skuteczności w sytuacjach wymagających koncentracji i wysokiej odpowiedzialności.

Istotnym elementem szkolenia jest zmiana sposobu myślenia o stresie i presji. Uczestnicy dowiedzą się, że celem nie jest eliminowanie stresu, niepewności czy trudnych emocji, lecz rozwijanie umiejętności działania pomimo ich obecności. Nauczą się budować elastyczność psychologiczną oraz utrzymywać koncentrację na tym, co istotne, nawet wtedy, gdy pojawia się napięcie, zwątpienie lub lęk przed oceną.

Zakres merytoryczny szkolenia obejmuje między innymi:

- psychologię performance i mechanizmy skutecznego działania pod presją;
- neurobiologię stresu oraz wpływ pobudzenia na jakość wykonania;
- lęk przed oceną, lęk przed porażką i ich wpływ na zachowanie;
- koncentrację uwagi i utrzymywanie obecności „tu i teraz” w kluczowych momentach;
- strategię regulacji pobudzenia i napięcia przed wystąpieniami, zawodami, prezentacjami oraz innymi sytuacjami ekspozycji;
- elastyczność psychologiczną i umiejętność działania pomimo trudnych emocji oraz myśli;
- pracę z wewnętrznym krytykiem, perfekcjonizmem i samokrytyką;
- budowanie pewności siebie opartej na doświadczeniu, przygotowaniu i działaniu;
- rozwijanie nastawienia na rozwój (growth mindset);
- odzyskiwanie koncentracji po błędzie oraz szybki powrót do skutecznego działania;
- tworzenie indywidualnych strategii mentalnych wspierających performance.

Podczas szkolenia uczestnicy będą rozwijać umiejętności pozwalające utrzymać koncentrację, dostęp do własnych zasobów i wysoką jakość wykonania w najważniejszych momentach. Szczególna uwaga zostanie poświęcona temu, jak radzić sobie z rozprasającymi myślami, jak odzyskiwać uwagę po błędzie oraz jak utrzymywać zaangażowanie w działanie pomimo niepewności i ryzyka niepowodzenia.

Szkolenie prowadzone jest w formie interaktywnego warsztatu łączącego wiedzę naukową z praktycznymi ćwiczeniami, autorefleksją oraz analizą rzeczywistych sytuacji, z którymi mierzą się uczestnicy. W trakcie zajęć wykorzystywane są przykłady pochodzące ze sportu wyczynowego oraz innych środowisk performance, pokazujące, w jaki sposób najlepsi wykonawcy przygotowują się do działania pod presją i utrzymują wysoką jakość wykonania w kluczowych momentach.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy będą lepiej rozumieć własne reakcje na stres i presję, skuteczniej regulować uwagę i poziom pobudzenia oraz świadomie korzystać z narzędzi wspierających koncentrację i pewność działania. Zyskają praktyczne strategie pozwalające zachować dostęp do swoich umiejętności w sytuacjach wysokiej odpowiedzialności, ekspozycji i oceny oraz zwiększą swoją zdolność do osiągania wysokiej jakości wykonania wtedy, gdy ma to największe znaczenie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Otwarcie szkolenia i wprowadzenie do psychologii performance	Zajęcia	Kinga Legieta	12-09-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 14 Pre-test (diagnoza początkowa)	Zajęcia	Kinga Legieta	12-09-2026	09:30	09:45	00:15
3 z 14 Mechanizmy działania pod presją – dlaczego nie zawsze wykorzystuje my swój potencjał?	Zajęcia	Kinga Legieta	12-09-2026	09:45	10:45	01:00
4 z 14 -	Przerwa	-	12-09-2026	10:45	11:00	00:15
5 z 14 Neurobiologia stresu i wpływ pobudzenia na koncentrację, decyzje i wykonanie	Zajęcia	Kinga Legieta	12-09-2026	11:00	12:00	01:00
6 z 14 Warsztat praktyczny: rozpoznawanie własnych reakcji na stres, presję i ocenę	Zajęcia	Kinga Legieta	12-09-2026	12:00	12:45	00:45
7 z 14 -	Przerwa	-	12-09-2026	12:45	13:15	00:30
8 z 14 Koncentracja uwagi i utrzymywanie obecności „tu i teraz” w kluczowych momentach	Zajęcia	Kinga Legieta	12-09-2026	13:15	14:15	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 14 Elastyczność psychologiczna (ACT) – działanie pomimo stresu, niepewności i trudnych emocji	Zajęcia	Kinga Legieta	12-09-2026	14:15	15:00	00:45
10 z 14 -	Przerwa	-	12-09-2026	15:00	15:15	00:15
11 z 14 Perfekcjonizm, wewnętrzny krytyk i budowanie pewności siebie w sytuacjach wysokiej stawki	Zajęcia	Kinga Legieta	12-09-2026	15:15	16:00	00:45
12 z 14 Odzyskiwanie koncentracji po błędzie oraz tworzenie indywidualnych strategii mentalnych	Zajęcia	Kinga Legieta	12-09-2026	16:00	16:30	00:30
13 z 14 -	Walidacja	-	12-09-2026	16:30	16:45	00:15
14 z 14 Plan wdrożenia narzędzi performance i podsumowanie szkolenia	Zajęcia	Kinga Legieta	12-09-2026	16:45	17:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:45

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 926,83 PLN
Koszt osobogodziny brutto	450,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	365,85 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kinga Legieta



Psycholożka specjalizująca się w obszarze high performance, odporności psychicznej oraz psychologii sportu. Wspiera liderów, zespoły i specjalistów w rozwijaniu kompetencji, które pozwalają skutecznie działać pod presją, utrzymywać koncentrację oraz osiągać wysokie wyniki w wymagającym środowisku biznesowym. Łączy wiedzę psychologiczną z doświadczeniem zdobytym we współpracy ze sportowcami, trenerami, artystami oraz przedstawicielami biznesu. Pomaga budować odporność psychiczną, rozwijać skuteczne strategie działania oraz wzmacniać efektywność i dobrostan w pracy. Prowadzi praktyczne i interaktywne szkolenia, warsztaty oraz wystąpienia, podczas których uczestnicy zdobywają konkretne narzędzia możliwe do natychmiastowego wdrożenia. Występowała na scenie wydarzenia TEDx, a swoje szkolenia realizowała m.in. dla polskich związków sportowych oraz organizacji rozwijających kompetencje liderów i zespołów. Sama przez wiele lat była związana ze sportem wyczynowym jako reprezentantka Polski w siatkówce plażowej oraz medalistka Mistrzostw Polski. Doświadczenia sportowe pozwalają jej w unikalny sposób łączyć perspektywę psychologa z praktyką funkcjonowania w środowisku wysokich oczekiwań i presji wyniku.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy po szkoleniu otrzymają certyfikaty.

Warunki uczestnictwa

Od uczestników oczekiwana jest gotowość do aktywnego udziału w ćwiczeniach, autorefleksji oraz pracy nad własnymi doświadczeniami związanymi ze stresem, presją i sytuacjami wysokiej odpowiedzialności.

Informacje dodatkowe

Szkolenie nie wymaga wcześniejszej wiedzy z zakresu psychologii, psychologii sportu ani przygotowania mentalnego. Program jest przeznaczony zarówno dla osób rozpoczynających pracę nad swoimi kompetencjami mentalnymi, jak i dla osób posiadających doświadczenie w funkcjonowaniu pod presją.

Warunki techniczne

Z racji realizacji szkolenia w formie online, uczestnicy powinni posiadać komputer lub urządzenie mobilne z dostępem do Internetu, sprawną kamerę oraz mikrofon umożliwiające aktywne uczestnictwo w zajęciach.

Kontakt



JAKUB ANTOSZCZUK

E-mail jakub.antoszczuk@h2b-group.com

Telefon (+48) 531 037 462