



## Resilience Mindset. Lekcje odporności psychicznej ze świata high performance

Numer usługi 2026/06/12/168043/3623862

2 640,00 PLN brutto  
2 146,34 PLN netto  
330,00 PLN brutto/h  
268,29 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

H2B GROUP  
SPÓŁKA Z  
OGRA NICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

38 ocen

📍 Gdańsk  
🏢 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
👥 Zajęcia grupowe  
🕒 08:00 h  
📅 01.10.2026 do 01.10.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do przedsiębiorców, organizacji oraz firm zainteresowanych rozwijaniem kompetencji związanych z odpornością psychiczną, zdolnością adaptacji oraz skutecznym funkcjonowaniem w warunkach zmian, niepewności i wysokich wymagań.

Grupę docelową stanowią zarówno osoby zarządzające (właściciele firm, przedsiębiorcy, managerowie, liderzy zespołów), jak i specjaliści oraz pracownicy odpowiedzialni za realizację celów biznesowych i współpracę w zespołach. Program jest szczególnie wartościowy dla osób, które mierzą się z presją wyników, częstymi zmianami, odpowiedzialnością, nieprzewidywalnością oraz koniecznością radzenia sobie z błędami, porażkami i sytuacjami pozostającymi poza ich kontrolą.

Szkolenie ma charakter uniwersalny i może być realizowane dla organizacji z różnych branż oraz sektorów rynku.

### Minimalna liczba uczestników

5

### Maksymalna liczba uczestników

25

### Data zakończenia rekrutacji

26-09-2026

### 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

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy psychologiczne wpływające na funkcjonowanie człowieka w sytuacjach wysokich wymagań oraz dowiedzą się, jak rozwijać umiejętność działania wtedy, gdy okoliczności nie są idealne. Wykorzystując przykłady i doświadczenia ze sportu wyczynowego, uczestnicy zobaczą, że odporność psychiczna nie polega na unikaniu trudności, lecz na zdolności do radzenia sobie z nimi, wyciągania wniosków oraz powracania do działania po niepowodzeniach.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza – Uczestnik definiuje pojęcie odporności psychicznej oraz wyjaśnia jej znaczenie w funkcjonowaniu zawodowym.	Uczestnik rozróżnia odporność psychiczną od potocznie rozumianej „twardości psychicznej”.	Test teoretyczny
	Uczestnik wskazuje kluczowe elementy odporności psychicznej: adaptację, elastyczność i powrót do działania po trudnościach.	Test teoretyczny
Wiedza – Uczestnik rozumie mechanizmy wpływające na funkcjonowanie człowieka w sytuacjach presji, zmian i niepewności.	Uczestnik opisuje wpływ stresu, emocji i przekonań na podejmowane decyzje oraz zachowanie.	Test teoretyczny
	Uczestnik identyfikuje czynniki wzmacniające i osłabiające odporność psychiczną.	Wywiad ustrukturyzowany
Umiejętności – Uczestnik stosuje narzędzia koncentracji na obszarach pozostających pod jego wpływem.	Uczestnik dokonuje analizy sytuacji zawodowej i rozróżnia elementy zależne oraz niezależne od siebie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik proponuje działania zwiększające jego sprawczość w analizowanym przypadku.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności – Uczestnik wykorzystuje strategie wspierające radzenie sobie z błędami, porażkami i trudnymi emocjami.	Uczestnik dobiera odpowiednie narzędzia do przykładowej sytuacji zawodowej związanej z niepowodzeniem lub zmianą.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik opracowuje indywidualny plan działania po doświadczeniu trudnej sytuacji zawodowej.	Prezentacja

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne – Uczestnik wykazuje gotowość do elastycznego reagowania na zmiany i niepewność.	Uczestnik aktywnie uczestniczy w analizie przypadków oraz przedstawia konstruktywne sposoby adaptacji do nowych warunków.	Debata ustrukturyzowana
	Uczestnik uzasadnia znaczenie otwartości na uczenie się i wyciąganie wniosków z doświadczeń.	Wywiad swobodny
Kompetencje społeczne – Uczestnik dostrzega znaczenie regeneracji i dbania o zasoby psychiczne w utrzymywaniu efektywności zawodowej.	Uczestnik identyfikuje własne źródła przeciążenia oraz działania wspierające regenerację.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik formułuje plan wdrożenia wybranych praktyk wspierających dobrostan i odporność psychiczną.	Prezentacja

## 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

W życiu zawodowym i prywatnym są momenty, w których zderzamy się z rzeczywistością. Nie da się uniknąć błędów, porażek, zmian, niepewności czy momentów zwątpienia. To właśnie sposób reagowania na trudności często decyduje o naszej zdolności do adaptacji, utrzymania zaangażowania oraz zachowania dobrostanu w długiej perspektywie. Szkolenie poświęcone jest rozwijaniu odporności

psychicznej rozumianej jako zdolność adaptacji, odzyskiwania równowagi oraz powracania do działania pomimo przeciwności.

Program opiera się na współczesnej psychologii sportu i high performance oraz koncepcji elastyczności psychologicznej (ACT), wykorzystywanej zarówno w sporcie wyczynowym, jak i biznesie. Punktem wyjścia szkolenia jest zmiana sposobu myślenia o odporności psychicznej. Wbrew popularnym przekonaniom odporność nie oznacza bycia zawsze silnym i niewzruszonym. To zdolność do elastycznego reagowania na zmieniające się warunki oraz podejmowania działań pomimo stresu, presji, niepewności, trudnych emocji czy własnych wątpliwości.

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy psychologiczne wpływające na funkcjonowanie człowieka w sytuacjach wysokich wymagań oraz dowiedzą się, jak rozwijać umiejętność działania wtedy, gdy okoliczności nie są idealne. Wykorzystując przykłady i doświadczenia ze sportu wyczynowego, uczestnicy zobaczą, że odporność psychiczna nie polega na unikaniu trudności, lecz na zdolności do radzenia sobie z nimi, wyciągania wniosków oraz powracania do działania po niepowodzeniach.

Zakres szkolenia obejmuje między innymi:

- współczesne rozumienie odporności psychicznej i jej znaczenie w środowisku pracy;
- elastyczność psychologiczną jako kluczową kompetencję w świecie zmian i niepewności;
- funkcjonowanie w warunkach zmian, niepewności i utraty kontroli;
- tolerancję dyskomfortu i działanie pomimo trudnych emocji;
- koncentrację na tym, na co mamy wpływ;
- budowanie poczucia skuteczności po doświadczeniu błędów i porażek;
- growth mindset oraz uczenie się na doświadczeniach;
- perfekcjonizm i pracę z wewnętrznym krytykiem;
- psychologię powrotu do działania po niepowodzeniach i okresach zwątpienia;
- regenerację, równowagę i odbudowę zasobów.

Istotnym elementem szkolenia jest pokazanie uczestnikom, że rozwój i osiąganie wysokich wyników nie polegają na nieustannym przekraczaniu własnych granic. Sport wyczynowy dostarcza wielu przykładów pokazujących, że najlepsi nie tylko ciężko pracują i konsekwentnie realizują swoje cele, ale również potrafią regenerować się, dbać o swoje zasoby oraz utrzymywać równowagę pomiędzy wysiłkiem a odpoczynkiem.

Uczestnicy poznają strategie pozwalające utrzymywać zaangażowanie i motywację w długim okresie oraz dowiedzą się, dlaczego odporność psychiczna obejmuje nie tylko wytrzymywanie presji, ale także umiejętność regeneracji i adaptacji do zmieniających się okoliczności.

Szkolenie prowadzone jest w formie interaktywnego warsztatu. Oprócz części merytorycznej uczestnicy biorą udział w ćwiczeniach indywidualnych i grupowych, autorefleksji, analizie własnych doświadczeń oraz dyskusjach opartych na realnych wyzwaniach zawodowych. W trakcie warsztatu wykorzystywane są również przykłady ze świata sportu wyczynowego, które pomagają przełożyć omawiane mechanizmy psychologiczne na codzienną praktykę zawodową.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy będą lepiej rozumieć własne reakcje na trudności, zmiany i niepowodzenia oraz skuteczniej radzić sobie z wymagającymi sytuacjami zawodowymi. Zyskają konkretne narzędzia wspierające odporność psychiczną, większą elastyczność w obliczu zmian oraz umiejętność odzyskiwania równowagi i powracania do działania po błędach, porażkach i okresach zwiększonej presji.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 15</b> Otwarcie szkolenia i wprowadzenie	Zajęcia	Kinga Legieta	01-10-2026	09:00	09:30	00:30
<b>2 z 15</b> Pre-test (diagnoza początkowa)	Zajęcia	Kinga Legieta	01-10-2026	09:30	09:45	00:15
<b>3 z 15</b> Współczesne rozumienie odporności psychicznej – czym jest, a czym nie jest odporność	Zajęcia	Kinga Legieta	01-10-2026	09:45	10:30	00:45
<b>4 z 15</b> -	Przerwa	-	01-10-2026	10:30	10:45	00:15
<b>5 z 15</b> Elastyczność psychologiczna (ACT) jako kompetencja funkcjonowania w świecie zmian i niepewności	Zajęcia	Kinga Legieta	01-10-2026	10:45	11:30	00:45
<b>6 z 15</b> Ćwiczenie warsztatowe: koncentracja na tym, na co mam wpływ	Zajęcia	Kinga Legieta	01-10-2026	11:30	12:15	00:45
<b>7 z 15</b> -	Przerwa	-	01-10-2026	12:15	12:45	00:30
<b>8 z 15</b> Tolerancja dyskomfortu i działanie pomimo trudnych emocji – narzędzia praktyczne	Zajęcia	Kinga Legieta	01-10-2026	12:45	13:45	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 15</b> Growth Mindset – jak budować poczucie skuteczności po błędach i porażkach	Zajęcia	Kinga Legieta	01-10-2026	13:45	14:30	00:45
<b>10 z 15</b> -	Przerwa	-	01-10-2026	14:30	14:45	00:15
<b>11 z 15</b> Perfekcjonizm i wewnętrzny krytyk – jak odzyskać sprawczość i motywację	Zajęcia	Kinga Legieta	01-10-2026	14:45	15:30	00:45
<b>12 z 15</b> Powrót do działania po niepowodzeniach – analiza przypadków ze świata high performance	Zajęcia	Kinga Legieta	01-10-2026	15:30	16:15	00:45
<b>13 z 15</b> Regeneracja i odbudowa zasobów jako element odporności psychicznej	Zajęcia	Kinga Legieta	01-10-2026	16:15	16:30	00:15
<b>14 z 15</b> -	Walidacja	-	01-10-2026	16:30	16:45	00:15
<b>15 z 15</b> Plan wdrożenia i podsumowanie szkolenia	Zajęcia	Kinga Legieta	01-10-2026	16:45	17:00	00:15

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:45
w tym suma godzin walidacji	00:15

Rodzaj godzin	Liczba godzin
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 za 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	2 640,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 146,34 PLN
Koszt osobogodziny brutto	330,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	268,29 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 oraz materiały z podsumowaniem zdobytej wiedzy.

### Warunki uczestnictwa

Szkolenie nie wymaga od uczestników wcześniejszej wiedzy z zakresu psychologii, zarządzania ani odporności psychicznej. Program jest dostosowany do osób na różnych poziomach doświadczenia zawodowego, w tym specjalistów, ekspertów oraz kadry managerskiej.

Ze względu na interaktywny charakter szkolenia oczekiwane jest aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach, dyskusjach i pracy warsztatowej.

### Informacje dodatkowe

Rekomendowana liczebność grupy: do 25 osób, jednak program może zostać dostosowany do większych zespołów.

Szkolenie może zostać dostosowane do specyfiki organizacji, branży oraz aktualnych wyzwań zespołu. Przed realizacją możliwe jest przeprowadzenie krótkiej konsultacji z organizatorem w celu dopasowania przykładów, ćwiczeń i akcentów merytorycznych do potrzeb uczestników.

## Adres

Gdańsk  
Gdańsk  
woj. pomorskie

## Kontakt



**JAKUB ANTOSZCZUK**

**E-mail** [jakub.antoszczuk@h2b-group.com](mailto:jakub.antoszczuk@h2b-group.com)

**Telefon** (+48) 531 037 462