Możliwość dofinansowania

Centrum Terapii i Psychoedukacji Dzieci i Dorosłych Anna Pietrzykowska

Brak ocen dla tego dostawcy

## Odporność psychiczna w praktyce – Kurs z praktycznych technik radzenia sobie ze stresem w warunkach długotrwałego obciążenia ( kurs poziom 1)

**Numer usługi** 2026/06/15/206507/3626601

- Ozorków
- Usługa szkoleniowa
- stacjonarna
- Zajęcia grupowe
- 16:00 h
- 22.08.2026 do 23.08.2026

| | |
|---|---|
| 3 200,00 PLN | brutto |
| 3 200,00 PLN | netto |
| 200,00 PLN | brutto/h |
| 200,00 PLN | netto/h |
| 166,67 PLN | cena rynkowa |

# Informacje podstawowe

| | |
|---|---|
| **Kategoria** | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty |
| **Grupa docelowa usługi** | Osoby dorosłe doświadczające zwiększonego obciążenia emocjonalnego, wzmożonego wysiłku psychicznego, w pracy bądź życiu osobistym.<br><br>Adresatami usługi są osoby zainteresowane wzmacnianiem odporności psychicznej, dobrostanu niezależnie od grupy zawodowej, formy zatrudnienia czy poziomu doświadczenia zawodowego, oraz osoby zainteresowane świadomym i zrównoważonym funkcjonowaniem w środowisku pracy. Szczególnie wspomagające może być dla grup zawodowych jak:<br><br>• psycholodzy, terapeuci, studenci, interwentów kryzysowych<br>• pracowników służby zdrowia, oświaty i pomocy społecznej<br>• coachów, trenerów, HR<br>• osób pracujących pomocowo: lekarze, nauczyciele, mediatorzy, mentorzy,<br>• osób chcących rozwinąć kompetencje radzenia sobie z emocjami i stresem |
| **Minimalna liczba uczestników** | 2 |
| **Maksymalna liczba uczestników** | 10 |
| **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

Odporność psychiczna w praktyce – Kurs z praktycznych technik radzenia sobie ze stresem w warunkach długotrwałego obciążenia ( kurs poziom 1) - Kurs przygotowuje uczestnika do samodzielnego wzmacniania odporności psychicznej, poprzez dobór i zastosowanie narzędzi obniżających stres i wpływających na poprawę dobrostanu psychicznego w warunkach długotrwałego obciążenia emocjonalnego.

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

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|---|---|
| 1. Identyfikuje mechanizmy stresu oraz jego wpływ na funkcjonowanie psychiczne i fizyczne.. | • Wyjaśnia definicję dobrostanu psychicznego<br>• Definiuje stres i wskazuje jego objawy w obszarze ciała, emocji i myśli. | Test teoretyczny |
| 2. Rozpoznaje emocje oraz stosuje opis adekwatnej techniki ich regulacji. | • Rozróżnia podstawowe emocje i ich funkcje. | Test teoretyczny |
| | • Dobiera technikę regulacji emocji w sytuacji ćwiczeniowej.<br>• Identyfikuje własne reakcje stresowe | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| 3. Identyfikuje i analizuje nieadaptacyjne wzorce myślenia | • Rozpoznaje zniekształcenia poznawcze.<br>• Określa alternatywne, bardziej adaptacyjne myśli w oparciu o analizę sytuacji. | Test teoretyczny |
| 4. Stosuje opis techniki regulacji napięcia psychofizycznego (oddechowe i uważnościowe). | • Dobiera odpowiednią technikę do sytuacji stresowej.<br>• Wykonuje poprawnie opis wybranej techniki regulacyjnej. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| 5. Rozpoznaje i różnicuje strategie wzmacniania odporności psychicznej regulacji na co dzień. | • Określa sposoby na codzienne wzmacnianie odporności psychicznej do własnych potrzeb.<br>• Identyfikuje czynniki wpływające na poczucie szczęścia | Test teoretyczny |

# 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

MODUŁ 1

Dobrostan vs Stres

- Definicja dobrostanu
- Definicja stresu
- Skutki stresu
- Reakcje ciało, myśl, emocja
- Mapa własnego stresu

MODUŁ 2

Emocje

- Emocje główne
- Pozytywne intencje emocji
- Technika RTZ
- Stan Alfa – Neurodoświadczeniowa regulacja

MODUŁ 3

Myśli

- Trójkąt poznawczy
- Zdrowe myśli
- Zniekształcenia myśli
- Pisanie terapeutyczne
- Mantry, afirmacje, inkantacje
- 5 zmysłów
- Techniki przekierowania uwagi

MODUŁ 4

Oddech

- Integracja oddechem
- Techniki oddechowe
- Koherencja
- Jacobson
- Schultz

MODUŁ 5

Akceptacja

- Rozróżnianie faktów i subiektywnych interpretacji
- Technika ACT
- Strategie regulacji na co dzień

- 7 kroków by przestać się martwić
- Art terapie -Neurografika

MODUŁ 6

Walidacja

- Test teoretyczny
- Obserwacja w warunkach symulowanych

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 5

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 z 5 Odporność psychiczna | Zajęcia | ANNA PIETRZYKOWSKA | 22-08-2026 | 08:00 | 15:00 | 07:00 |
| 2 z 5 - | Przerwa | - | 22-08-2026 | 15:00 | 16:00 | 01:00 |
| 3 z 5 Odporność psychiczna | Zajęcia | ANNA PIETRZYKOWSKA | 23-08-2026 | 08:00 | 13:45 | 05:45 |
| 4 z 5 - | Przerwa | - | 23-08-2026 | 13:45 | 14:45 | 01:00 |
| 5 z 5 - | Walidacja | - | 23-08-2026 | 14:45 | 16:00 | 01:15 |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin | Liczba godzin |
|---|---|
| Suma godzin zegarowych usługi | 16:00 |
| w tym suma godzin zajęć | 12:45 |
| w tym suma godzin walidacji | 01:15 |
| w tym suma przerw | 02:00 |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 18:30 |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|---|
| **Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto** | 3 200,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży | |
| **Koszt przypadający na 1 uczestnika netto** | 3 200,00 PLN |
| **Koszt osobogodziny brutto** | 200,00 PLN |
| **Koszt osobogodziny netto** | 200,00 PLN |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin | Liczba godzin |
|---|---|
| **Liczba godzin zegarowych usługi** | 16:00 |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

### ANNA PIETRZYKOWSKA

Anna Pietrzykowska – psycholog, trener kompetencji psychospołecznych.
Posiada ponad 5-letnie doświadczenie w pracy szkoleniowej i pomocowej. Absolwentka psychologii oraz pedagogiki. Ukończyła szkolenia specjalistyczne z zakresu komunikacji interpersonalnej, interwencji kryzysowej, radzenia sobie ze stresem oraz podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach (TSR).
Prowadzi szkolenia i warsztaty z zakresu:
• odporności psychicznej,
• radzenia sobie ze stresem,
• komunikacji interpersonalnej,
• regulacji emocji,
• kompetencji wspierających funkcjonowanie w sytuacjach obciążenia psychicznego.
Posiada doświadczenie w pracy z osobami dorosłymi oraz w prowadzeniu szkoleń rozwojowych i psychoedukacyjnych. Zrealizowała ponad 1000 godzin szkoleniowych w formie stacjonarnej i online.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po ukończeniu kursu Uczestnik otrzymuje:

- skrypt w pdf

- konspekty ćwiczeń
- ćwiczenia do dalszej pracy nad rozwijaniem umiejętności

### Warunki uczestnictwa

Aktywny udział w zajęciach min 80% czasu.

# Adres

ul. Andrzeja Frycza Modrzewskiego 1
95-035 Ozorków
woj. łódzkie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

# Kontakt


ANNA PIETRZYKOWSKA

**E-mail** annapietrzykowskacoach@wp.pl
**Telefon** (+48) 535 351 236