



Instytut Rozwoju
Danuta Jagusz

★★★★★ 4,9 / 5

153 oceny

Szkolenie - Zdrowie psychiczne w życiu seniora. Emocje, Odporność Psychiczna i Asertywność. Kwalifikacje.

Numer usługi 2026/06/17/187259/3633604

- 📍 Radzionków
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 15:00 h
- 📅 10.08.2026 do 11.08.2026

4 687,00 PLN brutto
4 687,00 PLN netto
312,47 PLN brutto/h
312,47 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane dla osób starszych, które chcą poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności jak budować asertywne zachowania, siłę psychiczną i pewność siebie, aby lepiej radzić sobie z niestabilnością współczesnego świata oraz budować poczucie dobrostanu i satysfakcji z życia. Nauczyć się rozróżniać emocje, rozwijać umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami codziennego życia oraz wzmacniać odporność psychiczną.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	09-08-2026
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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego i świadomego dbania o dobrostan psychiczny, zarządzania stresem i emocjami, rozwijania sprawności umysłowej, zwiększenia świadomości emocjonalnej. Uczestnik nauczy się rozpoznawać źródła przeciążenia, stosować techniki wspierające koncentrację i regulację emocji, wyznaczać zdrowe granice.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia podstawowe emocje oraz sygnały płynące z organizmu	Rozpoznaje sygnały fizyczne związane z przeżywanymi emocjami	Test teoretyczny
	identyfikuje emocje pojawiające się w określonych sytuacjach	Test teoretyczny
Charakteryzuje wpływ sposobu myślenia na odporność psychiczną.	Rozróżnia komunikaty wzmacniające oraz niewspierające nad własnym życiem.	Test teoretyczny
	wymienia czynniki wpływające na pamięć, koncentrację i uwagę	Test teoretyczny
	opisuje rolę wsparcia społecznego, wskazuje konsekwencje samotności i izolacji społecznej	Test teoretyczny
Stosuje techniki budowania zdrowych granic i asertywnej komunikacji.	Wskazuje zachowania świadczące o asertywności oraz odróżnia empatię od nadmiernego poświęcania własnych potrzeb.	Test teoretyczny
	wskazuje sposoby dbania o dobrostan psychiczny i asertywność w życiu codziennym	Test teoretyczny
	Opisuje w symulacji stanowczą, lecz uprzejmą asertywność	Test teoretyczny
Tworzy narrację wzmacniającą poczucie wpływu.	Opracowuje przykłady zamiany niewspierających przekonań, na komunikaty wzmacniające poczucie sprawczości.	Test teoretyczny

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/>

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

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

Program

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji "Animator metod odporności psychicznej"

Ilość godzin teoretycznych: 5h 15min

Ilość godzin praktycznych: 9h

Ilość godzin walidacji: 45min

1. Rozpoznawanie emocji, czym są emocje i jakie pełnią funkcje,

Najczęściej występujące emocje w wieku senioralnym,

Rozpoznawanie sygnałów płynących z ciała w trakcie przeżywania różnych emocji.

2. Dobre strony wieku senioralnego

Wolniejszy rytm życia – więcej czasu na refleksję.

Mądrość i doświadczenie.

Dzielenie się wiedzą i wspomnieniami z młodszymi.

Docenianie codziennych, drobnych radości.

3. Akceptacja i pozytywne spojrzenie

Starzenie jako naturalny proces.

Skupienie się na tym, co można zmieniać.

Pielęgnowanie wdzięczności i pozytywnego nastawienia.

4. Budowanie dobrych relacji

Utrzymywanie więzi rodzinnych i przyjaźni.

Nowe kontakty – kluby seniora, wolontariat, hobby.

Dzielenie się doświadczeniem i wsparciem z innymi.

5. Równowaga Psychiczna i Społeczna

Ćwiczenia pamięci i koncentracji.

Jak utrzymać kontakty towarzyskie i unikać izolacji.

6. Zmiany związane z wiekiem

Ciało: spadek sił, wolniejszy metabolizm, choroby przewlekłe, zmiany wyglądu.

Psychika: refleksja nad życiem, bilans zysków i strat, czasem lęk przed samotnością lub przyszłością.

Relacje społeczne: przejście na emeryturę, utrata bliskich, zmiana roli, mniej

kontaktów.

7. Wyzwania wieku senioralnego i nauka asertywności

Radzenie sobie z ograniczeniami zdrowotnymi.

Utrata niezależności, samotność, żałoba po bliskich.

Szukanie nowych form aktywności i sensu.

8. Rozwój i aktywność

Nauka nowych rzeczy: języki, komputer, rękodzieło.

Ćwiczenie umysłu: gry logiczne, czytanie, zajęcia artystyczne.

Odkrywanie pasji i rozwijanie zainteresowań.

9. Wsparcie psychiczne i duchowe

Otwartość na emocje, rozmowa o uczuciach.

Pomoc psychologa lub grup wsparcia.

Duchowość – źródło sensu, spokoju i nadziei.

10. Walidacja

w tej usłudze będzie miała formę pisemnego testu teoretycznego, przeprowadzonego po zakończeniu części szkoleniowej. Uczestnicy wypełnią test obejmujący wszystkie efekty uczenia się opisane w karcie usługi, a pytania będą bezpośrednio odnosić się do kryteriów weryfikacji. Test potrwa 45 minut, zgodnie z harmonogramem w dniu 11.08.2026, od 15:15 do 16:00. Walidację przeprowadzi podmiot zewnętrzny. To zapewnia wymagane rozdzielenie procesu kształcenia i oceny. Wyniki zostaną udokumentowane w protokole walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Rozpoznawanie emocji, czym są emocje i jakie pełnią funkcje	Zajęcia	Monika Chobel	10-08-2026	08:30	10:00	01:30
2 z 14 Dobre strony wieku senioralnego	Zajęcia	Monika Chobel	10-08-2026	10:00	11:30	01:30
3 z 14 -	Przerwa	-	10-08-2026	11:30	12:00	00:30
4 z 14 Akceptacja i pozytywne spojrzenie	Zajęcia	Monika Chobel	10-08-2026	12:00	13:00	01:00
5 z 14 -	Przerwa	-	10-08-2026	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 14 Budowanie dobrych relacji	Zajęcia	Monika Chobel	10-08-2026	13:45	15:00	01:15
7 z 14 Równowaga Psychiczna i Społeczna	Zajęcia	Monika Chobel	10-08-2026	15:00	16:00	01:00
8 z 14 Zmiany związane z wiekiem	Zajęcia	Monika Chobel	11-08-2026	08:30	10:00	01:30
9 z 14 Wyzwania wieku senioralnego i nauka asertywności	Zajęcia	Monika Chobel	11-08-2026	10:00	11:30	01:30
10 z 14 -	Przerwa	-	11-08-2026	11:30	12:00	00:30
11 z 14 Rozwój i aktywność	Zajęcia	Monika Chobel	11-08-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 14 -	Przerwa	-	11-08-2026	13:00	13:45	00:45
13 z 14 Wsparcie psychiczne i duchowe	Zajęcia	Monika Chobel	11-08-2026	13:45	15:15	01:30
14 z 14 -	Walidacja	-	11-08-2026	15:15	16:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	15:00
w tym suma godzin zajęć	11:45
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:30

Cennik

Cennik

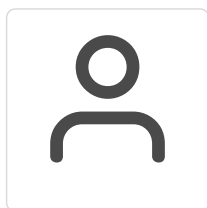
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 687,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 687,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,47 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,47 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	15:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Chobel

Magister psychologii o specjalności klinicznej, osobowości i biznesowej.
Na co dzień pracuje z seniorami w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Mysłowicach.
Regularnie prowadzi zajęcia z seniorami.
Prowadzi warsztaty z psychoedukacji i profilaktyki zdrowia

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzyma skrypt, materiały szkoleniowe : długopis/ notes.

Warunki uczestnictwa

80 % obecności na szkoleniu

Adres

ul. Gwarków 2
41-922 Radzionków
woj. śląskie

Sala szkoleniowa Biblioteki - pierwsze piętro

Kontakt



DANUTA JAGUSZ

E-mail 21wiekko@gmail.com

Telefon (+48) 695 809 536