



Odporność psychiczna w praktyce. Dobrostan po traumie rodzinnej- szkolenie

Numer usługi 2026/07/06/178236/3672225

6 300,00 PLN brutto

6 300,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Joanna
Sierzputowska-
Mantur Siesta
Umysłu

★★★★★ 5,0 / 5

15 ocen

📍 Szczecin

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 35:00 h

📅 14.08.2026 do 23.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Identyfikatory projektów

Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą aktywnie zadbać o swoje zdrowie psychiczne, nauczyć się technik samoregulacji i wzmocnić codzienną odporność psychofizyczną. Program dedykowany jest osobom poszukującym praktycznych narzędzi do budowania dobrostanu "tu i teraz", bez konieczności wracania do przeszłości czy analizowania dawnych trudnych doświadczeń. Odbiorcami są uczestnicy, którzy czują potrzebę lepszego radzenia sobie ze stresem, chcą dowiedzieć się, jak w praktyce trenować psychiczną elastyczność i jak krok po kroku wdrażać nawyki wspierające równowagę emocjonalną. Warsztat odpowiada na potrzeby osób, które nie posiadają specjalistycznej wiedzy psychologicznej, ale chcą zyskać konkretne, proste w użyciu metody regeneracji, wyznaczania granic oraz dbania o własne zasoby energii.

„Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

13-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wykształcenie praktycznych umiejętności w zakresie wzmacniania odporności psychicznej i codziennego dobrostanu. Uczestnicy zyskają wiedzę o mechanizmach reakcji stresowych oraz nauczą się rozpoznawać własne zasoby emocjonalne. Po szkoleniu będą potrafili samodzielnie wdrażać techniki samoregulacji "tu i teraz", sprawnie stosować proste narzędzia regeneracji psychofizycznej oraz budować nawyki wspierające życiową elastyczność.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji	
Uczestnik identyfikuje indywidualne stresory oraz czynniki chroniące własny dobrostan psychiczny.	Diagnostuje osobiste wyzwalacze emocjonalne i klasyfikuje je pod kątem stopnia nasilenia reakcji stresowej.	Wywiad swobodny Debata swobodna	
	Wykrywa wczesne sygnały fizjologiczne świadczące o przeciążeniu organizmu.	Debata swobodna Wywiad swobodny	
	Uczestnik objaśnia mechanizmy działania rezyliencji oraz elastyczności psychicznej w codziennym życiu.	Charakteryzuje założenia koncepcji budowania odporności psychicznej w modelu „tu i teraz”.	Wywiad swobodny Debata swobodna
		Wyjaśnia różnicę między reaktywnym a konstruktywnym podejściem do bieżących wyzwań życiowych.	Debata swobodna Wywiad swobodny
Uczestnik różnicuje automatyczne myśli sabotujące od konstruktywnych przekonań wspierających sprawczość.	Analizuje bieżące sytuacje trudne i interpretuje ich wpływ na samopoczucie.	Debata swobodna Wywiad swobodny	
	Porównuje alternatywne sposoby interpretacji tego samego zdarzenia stresowego w celu zmiany perspektywy.	Wywiad swobodny Debata swobodna	
	Uczestnik stosuje praktyczne techniki samoregulacji emocjonalnej w momentach podwyższonego napięcia.	Reguluje poziom pobudzenia układu nerwowego poprzez właściwe wykonywanie ćwiczeń oddechowych.	Debata swobodna Wywiad swobodny
		Dobiera odpowiednie techniki uziemienia (grounding) adekwatnie do stopnia doświadczanego stresu.	Wywiad swobodny Debata swobodna

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyznacza jasne i asertywne granice w relacjach prywatnych oraz zawodowych..	Opisuje modelową strukturę komunikatu asertywnego chroniącego zasoby energetyczne.	Wywiad swobodny
		Debata swobodna
	Uzasadnia powody odmowy w symulowanej sytuacji społecznej bez poczucia winy.	Debata swobodna
		Wywiad swobodny
Uczestnik zapobiega stanom przebodźcowania i przewlekłego zmęczenia psychofizycznego.	Ocenia aktualny poziom obciążenia bodźcami zewnętrznymi.	Wywiad swobodny
		Debata swobodna
	Ocenia aktualny poziom obciążenia bodźcami zewnętrznymi.	Debata swobodna
		Wywiad swobodny
Uczestnik projektuje zindywidualizowany plan codziennych mikronawyków higieny psychicznej.	Przygotowuje harmonogram prostych działań regeneracyjnych (tzw. apteczkę pierwszej pomocy psychologicznej).	Wywiad swobodny
		Debata swobodna
	Sporządza listę barier utrudniających codzienne dbanie o dobrostan i wnioskuje o sposobach ich eliminacji.	Debata swobodna
		Wywiad swobodny
		Wywiad swobodny
	Planuje regularne wdrażanie poznanych technik relaksacyjnych w tygodniowym planie dnia.	Debata swobodna
		Wywiad swobodny
		Ewaluuje skuteczność podjętych działań autoprotekcyjnych po zakończeniu cyklu ćwiczeń.
Wywiad swobodny		
Uczestnik rozwija umiejętność długofalowego utrzymania równowagi życiowej.		

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program szkolenia:

Moduł I: Fundamenty odporności psychicznej i profilaktyka stresu

1. **Mechanizmy reakcji na napięcie:** Zrozumienie, jak mózg i ciało reagują na codzienne stresory oraz wyzwalacze emocjonalne.
2. **Koncepcja rezyliencji w praktyce:** Czym jest elastyczność psychiczna i jak rozwijać ją jako życiowy nawyk bez wracania do przeszłości.
3. **Zasoby osobiste:** Identyfikacja i inwentaryzacja obecnych mocnych stron oraz czynników chroniących dobrostan.
4. **Ćwiczenie:** Autodiagnoza indywidualnego poziomu odporności psychicznej i określenie własnych obszarów do rozwoju.

Moduł II: Narzędzia samoregulacji i zarządzania emocjami „tu i teraz”

1. **Nawigacja emocjonalna:** Rozpoznawanie wczesnych sygnałów przeciążenia i konstruktywne reagowanie na trudne emocje (lęk, złość, bezsilność).
2. **Praca z bieżącymi przekonaniem:** Identyfikacja automatycznych myśli, które nasilają stres i blokują poczucie sprawczości.
3. **Procedura szybkiego powrotu do równowagi:** Techniki poznawcze pozwalające na zmianę interpretacji stresujących sytuacji w czasie rzeczywistym.
4. **Ćwiczenie:** Trening przeformułowywania myśli i nadawania nowego znaczenia codziennym wyzwaniom.

Moduł III: Autonomia i ochrona własnych zasobów energetycznych

1. **Asertywność jako fundament dobrostanu:** Sztuka stawiania jasnych granic w relacjach prywatnych i zawodowych bez poczucia winy.
2. **Zjawisko drenażu energetycznego:** Zrozumienie, co odbiera nam siły w codziennym życiu i jak chronić się przed nadmiernym obciążeniem.
3. **Oddzielanie odpowiedzialności:** Praktyczna umiejętność odróżniania tego, na co mamy realny wpływ, od rzeczy od nas niezależnych.
4. **Ćwiczenie:** Warsztat mapowania własnych granic i symulacje asertywnych odmów w codziennych sytuacjach.

Moduł IV: Architektura codziennych nawyków wspierających dobrostan

1. **Projektowanie rutyny dobrostanu:** Jak krok po kroku wdrażać mikro-nawyki wspierające układ nerwowy w stabilnych warunkach.
2. **Higiena psychiczna w praktyce:** Narzędzia chroniące przed przebodźcowaniem (detoks cyfrowy, zarządzanie uwagą).
3. **Budowanie poczucia bezpieczeństwa:** Tworzenie bezpiecznej przestrzeni wewnętrznej i zewnętrznej sprzyjającej stabilizacji emocjonalnej.
4. **Ćwiczenie:** Opracowanie indywidualnego, długofalowego planu dbania o dobrostan (tzw. apteczka pierwszej pomocy psychologicznej).

Moduł V: Praktyczne techniki relaksacyjne i regulacja fizjologiczna

- **Biologia skutecznego odpoczynku:** Jak efektywnie regenerować mózg i ciało po okresach wzmożonego napięcia.
- **Narzędzia obniżania kortyzolu:** Trening oddechowy (np. oddech pudełkowy, wydłużony wydech) jako tarcza natychmiastowego uspokojenia.
- **Uważność (Mindfulness) w działaniu:** Proste ćwiczenia zakotwiczone w teraźniejszości, redukujące chroniczne zamartwianie się.
- **Ćwiczenie:** Praktyczna sesja relaksacji mięśniowej (trening Jacobsona) oraz nauka technik błyskawicznego uziemienia (grounding).

Moduł VI: Walidacja kompetencji

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 29

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 29 Mechanizmy reakcji na napięcie (Mózg i ciało w stresie)	Zajęcia	JOANNA SIERZPUTOW SKA-MANTUR	14-08-2026	16:00	17:45	01:45
2 z 29 -	Przerwa	-	14-08-2026	17:45	18:15	00:30
3 z 29 Koncepcja rezyliencji w praktyce (Elastyczność jako nawyk)	Zajęcia	JOANNA SIERZPUTOW SKA-MANTUR	14-08-2026	18:15	20:00	01:45
4 z 29 Zasoby osobiste (Identyfikacja czynników chroniących)	Zajęcia	JOANNA SIERZPUTOW SKA-MANTUR	15-08-2026	09:00	11:30	02:30
5 z 29 -	Przerwa	-	15-08-2026	11:30	11:45	00:15
6 z 29 Ćwiczenie: Autodiagnoza indywidualnego poziomu odporności	Zajęcia	JOANNA SIERZPUTOW SKA-MANTUR	15-08-2026	11:45	13:15	01:30
7 z 29 -	Przerwa	-	15-08-2026	13:15	14:00	00:45
8 z 29 Nawigacja emocjonalna (Rozpoznawanie sygnałów przeciążenia)	Zajęcia	JOANNA SIERZPUTOW SKA-MANTUR	15-08-2026	14:00	15:15	01:15
9 z 29 -	Przerwa	-	15-08-2026	15:15	15:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 29 Praca z bieżącymi przekonaniami (Automatyczne myśli)	Zajęcia	JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR	15-08-2026	15:30	17:00	01:30
11 z 29 Procedura szybkiego powrotu do równowagi (Techniki poznawcze)	Zajęcia	JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR	16-08-2026	09:00	11:30	02:30
12 z 29 Ćwiczenie: Trening przeformułowania myśli	Zajęcia	JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR	16-08-2026	11:45	13:15	01:30
13 z 29 -	Przerwa	-	16-08-2026	13:15	14:00	00:45
14 z 29 Asertywność jako fundament dobrostanu (Stawianie granic)	Zajęcia	JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR	16-08-2026	14:00	15:15	01:15
15 z 29 -	Przerwa	-	16-08-2026	15:15	15:30	00:15
16 z 29 Zjawisko drenażu energetycznego (Ochrona przed obciążeniem)	Zajęcia	JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR	16-08-2026	15:30	17:00	01:30
17 z 29 Oddzielanie odpowiedzialności (Na co mam realny wpływ)	Zajęcia	JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR	21-08-2026	16:00	17:45	01:45
18 z 29 -	Przerwa	-	21-08-2026	17:45	18:15	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 29 Ćwiczenie: Warsztat mapowania granic i symulacje odmów	Zajęcia	JOANNA SIERZPUTOW SKA-MANTUR	21-08-2026	18:15	20:00	01:45
20 z 29 Projektowanie rutyny dobrostanu (Wdrażanie mikronawyków)	Zajęcia	JOANNA SIERZPUTOW SKA-MANTUR	22-08-2026	09:00	11:30	02:30
21 z 29 -	Przerwa	-	22-08-2026	11:30	11:45	00:15
22 z 29 Higiena psychiczna w praktyce (Detoks cyfrowy i uwaga)	Zajęcia	JOANNA SIERZPUTOW SKA-MANTUR	22-08-2026	11:45	13:15	01:30
23 z 29 -	Przerwa	-	22-08-2026	13:15	14:00	00:45
24 z 29 Budowanie poczucia bezpieczeństwa (Bezpieczna przestrzeń)	Zajęcia	JOANNA SIERZPUTOW SKA-MANTUR	22-08-2026	14:00	15:15	01:15
25 z 29 -	Przerwa	-	22-08-2026	15:15	15:30	00:15
26 z 29 Ćwiczenie: Opracowanie indywidualnego planu dobrostanu	Zajęcia	JOANNA SIERZPUTOW SKA-MANTUR	22-08-2026	15:30	17:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 29 Powtórzenie materiału, synteza wiedzy z zakresu techniki relaksacyjnych, regulacji fizjologicznej oraz uważności (Mindfulness)	Zajęcia	JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR	23-08-2026	09:00	10:00	01:00
28 z 29 -	Przerwa	-	23-08-2026	10:00	10:15	00:15
29 z 29 -	Walidacja	-	23-08-2026	10:15	12:15	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	35:00
w tym suma godzin zajęć	28:15
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	04:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	40:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 300,00 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	6 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

180,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	35:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR

Absolwentka Wydziału Ekonomicznego Uniwersytetu Szczecińskiego, oraz studiów podyplomowych na kierunkach: rachunkowość, zarządzanie projektami, mentoring oraz coaching. Dyplomowana trenerka oraz terapeutka TSR.

Współpracowała z Uniwersytetem WSB "Merito" w Szczecinie, prowadząc zajęcia ze studentami w obszarach doboru pracowników, wyzwań rynku pracy, zarządzania ścieżką kariery oraz dobrostanu psychicznego.

Uczestniczka i prelegentka spotkań "Coaching Cafe" oraz "Coaching Szczecin" w obszarze zarządzania emocjami w środowisku zawodowym.

Przez ponad 20 lat związana z międzynarodowymi korporacjami sprzedażowymi, gdzie pełniła funkcje trenerskie oraz menadżerskie średniego i wyższego szczebla, zarządzając zespołami w wielokulturowym, dynamicznym środowisku biznesowym.

Od 2004 roku zaangażowana w prowadzenie szkoleń z zakresu kompetencji liderkich, dobrostanu psychicznego, komunikacji interpersonalnej, budowania procesów wdrożeniowych i rekrutacyjnych a także kompetencji sprzedażowych w organizacjach retailowych.

Pracuje z grupami oraz klientami indywidualnymi.

Wspiera przedsiębiorców, liderów, pracowników liniowych oraz osoby przygotowujące się do objęcia funkcji menadżerskich.

Inicjatorka i prowadząca Krąg Kobiet Dobra- przyjaznego miejsca dla rozwoju, wymiany doświadczeń i budowania poczucia własnej wartości.

Łączy doświadczenie biznesowe z niezbędną teorią, dostosowując szkolenia i warsztaty do potrzeb i zasobów uczestników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują konspekty usługi z miejscem do notowania i długopis.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą aktywnie rozwijać swoją odporność psychiczną oraz poznać praktyczne narzędzia dbania o codzienne zdrowie emocjonalne. Warunkiem przystąpienia do programu jest otwartość na naukę nowych nawyków oraz gotowość do aktywnego udziału w ćwiczeniach warsztatowych, treningach oddechowych i technikach relaksacyjnych „tu i teraz”. Z uwagi na dbałość o komfort uczestników, od osób przystępujących do szkolenia wymagana jest wzajemna życzliwość, poszanowanie osobistych granic innych oraz bezwzględne przestrzeganie zasady poufności w ramach kontraktu grupy. Podstawą dopuszczenia do końcowej walidacji kompetencji oraz uzyskania certyfikatu potwierdzającego osiągnięcie efektów uczenia się jest obecność na co najmniej 80% zajęć dydaktycznych przewidzianych w harmonogramie.

Informacje dodatkowe

Uczestnik ma dostęp do konsultacji poszkoleniowych w formie e-mail do 4 tygodni po zrealizowanym szkoleniu.

„Zawarto umowę z WUP w Szczecinie w ramach Projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”,

Adres

ul. Parkowa 6

71-600 Szczecin

woj. zachodniopomorskie

Warsztat odbędzie się w salach Centrum Szkoleniowego. Obiekt dysponuje profesjonalnymi salami szkoleniowymi. Obiekt dostosowany dla osób z niepełnosprawnością.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Możliwość dojazdu komunikacją miejską. Strefa opłat parkingowych.

Kontakt



JOANNA SIERZPUTOWSKA-MANTUR

E-mail joanna@siestaumyslu.pl

Telefon (+48) 505 459 647