



Effect Group Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

530 ocen

Wsparcie i profilaktyka zdrowia psychicznego w organizacji - szkolenie online

Numer usługi 2026/07/13/5339/3686133

- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 💻 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 12:00 h
- 📅 09.12.2026 do 10.12.2026

1 906,50 PLN brutto

1 550,00 PLN netto

158,88 PLN brutto/h

129,17 PLN netto/h

154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	• menedżerów, liderów zespołów i kierowników odpowiedzialnych za organizację pracy oraz dobrostan pracowników, • pracowników działów HR i osób wspierających rozwój organizacji, • specjalistów i pracowników różnych działów funkcjonujących w środowisku podwyższonego stresu i presji, • osób odpowiedzialnych za budowanie kultury organizacyjnej, komunikację i współpracę w zespołach, • pracowników zainteresowanych rozwijaniem odporności psychicznej, umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz profilaktyką wypalenia zawodowego, • organizacji chcących wzmacniać zdrowie psychiczne pracowników i budować bezpieczne, inkluzywne środowisko pracy.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	14
Data zakończenia rekrutacji	08-12-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ISO 21001: 2018 Organizacje edukacyjne – „Systemy zarządzania dla organizacji edukacyjnych – wymagania ze wskazówkami dotyczącymi użytkowania”

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do rozpoznawania symptomów kryzysu psychicznego, stresu i wypalenia zawodowego oraz stosowania praktycznych narzędzi wspierających dobrostan psychiczny w środowisku pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje symptomy kryzysu psychicznego, stresu i wypalenia zawodowego u siebie oraz innych osób.	• wskazuje objawy kryzysu psychicznego i przewlekłego stresu, • rozróżnia podstawowe symptomy wypalenia zawodowego i obniżonego dobrostanu psychicznego, • identyfikuje czynniki stresotwórcze występujące w środowisku pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje zasady wspierającej komunikacji w sytuacjach kryzysowych i stresowych.	• rozpoznaje elementy wspierającej rozmowy, • wskazuje zasady udzielania wsparcia osobom w kryzysie, • identyfikuje właściwe reakcje w sytuacjach trudnych emocjonalnie w zespole.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje elementy kultury organizacyjnej wspierającej zdrowie psychiczne pracowników.	• wskazuje działania wspierające dobrostan pracowników w organizacji, • rozpoznaje znaczenie inkluzywnego środowiska pracy, • identyfikuje rolę lidera w budowaniu bezpieczeństwa psychologicznego zespołu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia mechanizmy odporności psychicznej i sposoby jej rozwijania.	• wskazuje elementy modelu odporności psychicznej 4C, • rozpoznaje znaczenie rezyliencji i samoregulacji, • identyfikuje działania wspierające długofalową odporność psychiczną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje podstawowe techniki radzenia sobie ze stresem i obniżania napięcia emocjonalnego.	• rozpoznaje mechanizmy powstawania stresu, • wskazuje sposoby redukowania napięcia emocjonalnego, • identyfikuje praktyczne narzędzia wspierające regenerację psychiczną i emocjonalną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje mechanizmy powstawania wypalenia zawodowego oraz działania profilaktyczne.	• wskazuje etapy i źródła wypalenia zawodowego, • rozpoznaje indywidualne i organizacyjne czynniki wpływające na wypalenie, • identyfikuje działania profilaktyczne ograniczające ryzyko wypalenia zawodowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

I MODUŁ

Symptomy kryzysu – czyli jak rozpoznać że coś się dzieje:

- jak rozpoznać symptomy kryzysu, jak "wylapać", że dana osoba mierzy się z trudnościami, które ją przerastają
- co zrobić kiedy widzimy że ktoś ma kryzys lub w zespole występuje kryzys – reagować czy nie reagować i jak
- jak odróżnić depresję od chandry
- czym jest dobre wsparcie i jak dobrze wspierać w kryzysie
- jak prowadzić rozmowę wspierającą
- jak zadbać o osoby udzielające wsparcia/ pomocy

II MODUŁ

Kultura organizacyjna wspierająca zdrowie psychiczne:

- rytuały w organizacji wspierające dobrostan pracowników
- programy wewnętrzne w organizacji wspierające zdrowie psychiczne
- stereotypy tworzące ograniczenia w organizacji
- zarządzanie energią w ciągu dnia, tak by wychodząc z pracy nie być wyczerpanym
- systemowe programy profilaktyki w organizacji
- zarządzanie w oparciu o model PERMA Martina Seligmana ojca psychologii pozytywnej

III MODUŁ

Tworzenie prawdziwie inkluzywnego, bezpiecznego środowiska pracy:

- zarządzanie wiekiem w organizacji
- zarządzanie różnorodnością
- przywództwo włączające (inclusive leadership) w służbie budowania stabilności i bezpieczeństwa emocjonalnego
- rola liderska w ograniczaniu fluktuacji poprzez zapobieganie dysfunkcjom zespołowym
- elementy wdrożenia pracownika uwzględniające zdrowie psychiczne (od procesu rekrutacji, on boarding po wsparcie wdrożeniowe)

IV MODUŁ

Odporność psychiczna:

- model odporności psychicznej 4 C – omówienie obszarów nad którymi warto pracować by budować długofalową odporność
- autodiagnoza
- narzędzia rozwijające odporność psychiczną
- praktyczne aspekty każdego filaru odporności psychicznej
- odporność a rezyliencja i poczucie szczęścia

V MODUŁ

Czynniki stresotwórcze w miejscu pracy, profilaktyka wypalenia:

- dlaczego nie stresujemy się tak samo i co wpływa na nasze stresory
- jakie stresory występują w miejscu pracy
- identyfikacja moich stresorów w miejscu pracy – elementy modelu self-reg (samoregulacji)
- Kelly McGonigal współczesna psychologia stresu
- koncepcja Emily Nagoski “Wypalenie jak domykać pętle stresu”

VI MODUŁ

Autodiagnoza i indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem:

- przydatna wiedza o mechanizmach stresu
- moje przekonania na temat stresu
- zrozumienie swoich własnych symptomów i określenie gotowości w ciągu dnia do pracy nad nimi
- kilka praktycznych sposobów na przerwę dobrej jakości, dbającą o zdrowie psychiczne
- praktyczne narzędzia pozwalające obniżyć napięcie i poradzić sobie z presją i stresem

VII MODUŁ

Profilaktyka wypalenia zawodowego:

- etapy i źródła wypalenia zawodowego
- mechanizmy indywidualne i organizacyjne wypalenia
- profilaktyka wypalenia zawodowego
- elementy koncepcji CSR

Szkolenie realizowane jest zdalnie w czasie rzeczywistym (online) przy użyciu platformy.

Zajęcia prowadzone są w grupach do 14 osób, w formie interaktywnej.

Uczestnicy uczestniczą w szkoleniu z własnych stanowisk komputerowych z dostępem do Internetu.

Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.

Walidacja efektów uczenia się odbywa się w formie testu teoretycznego z wynikiem wygenerowanym automatycznie, przeprowadzanego po zakończeniu szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wsparcie i profilaktyka zdrowia psychicznego w organizacji - zajęcia online	Zajęcia	Marta Błońska	09-12-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 15 -	Przerwa	-	09-12-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 15 Wsparcie i profilaktyka zdrowia psychicznego w organizacji - zajęcia online	Zajęcia	Marta Błońska	09-12-2026	10:45	12:00	01:15
4 z 15 -	Przerwa	-	09-12-2026	12:00	12:15	00:15
5 z 15 Wsparcie i profilaktyka zdrowia psychicznego w organizacji - zajęcia online	Zajęcia	Marta Błońska	09-12-2026	12:15	13:15	01:00
6 z 15 -	Przerwa	-	09-12-2026	13:15	13:45	00:30
7 z 15 Wsparcie i profilaktyka zdrowia psychicznego w organizacji - zajęcia online	Zajęcia	Marta Błońska	09-12-2026	13:45	15:00	01:15
8 z 15 Wsparcie i profilaktyka zdrowia psychicznego w organizacji - zajęcia online	Zajęcia	Marta Błońska	10-12-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 -	Przerwa	-	10-12-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Wsparcie i profilaktyka zdrowia psychicznego w organizacji - zajęcia online	Zajęcia	Marta Błońska	10-12-2026	10:45	12:00	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 15 -	Przerwa	-	10-12-2026	12:00	12:15	00:15
12 z 15 Wsparcie i profilaktyka zdrowia psychicznego w organizacji - zajęcia online	Zajęcia	Marta Błońska	10-12-2026	12:15	13:15	01:00
13 z 15 -	Przerwa	-	10-12-2026	13:15	13:45	00:30
14 z 15 Wsparcie i profilaktyka zdrowia psychicznego w organizacji - zajęcia online	Zajęcia	Marta Błońska	10-12-2026	13:45	14:50	01:05
15 z 15 -	Walidacja	Marta Błońska	10-12-2026	14:50	15:00	00:10

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	12:00
w tym suma godzin zajęć	09:50
w tym suma godzin walidacji	00:10
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	13:15

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	1 906,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 550,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	158,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	129,17 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	12:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Błońska

Psycholog rozwoju osobistego, trener, coach TPLC i ACC ICF oraz trener odporności psychicznej. Prowadzi własną praktykę psychologiczną i szkoleniową. Specjalizuje się w obszarach dobrostanu pracowników, odporności psychicznej, komunikacji interpersonalnej, zarządzania stresem, higieny cyfrowej oraz work-life integration. Jest również choreoterapeutą i międzynarodowym instruktorem tańca.

Ukończyła psychologię ze specjalizacją psychologia rozwoju osobistego – coaching. Posiada także wykształcenie w zakresie animacji społeczno-kulturalnej oraz arteterapii ze specjalizacją choreoterapii i pracy z grupą.

Jest ekspertem i moderatorem szkoleń z zakresu Digital Wellbeing oraz trenerem testów MTQ. Prowadzi warsztaty i szkolenia dla kadry menedżerskiej, specjalistów, pracowników liniowych oraz pracowników uczelni wyższych. Występowała jako prelegent m.in. podczas wydarzeń organizowanych przez Akademię Leona Koźmińskiego, Kongres HR, Uniwersytet SWPS, AGH, Politechnikę Warszawską czy Uniwersytet Gdański.

Posiada 7-letnie doświadczenie szkoleniowe (ponad 5000 godzin szkoleniowych), 8-letnie doświadczenie coachingowe (ponad 700 godzin coachingu), a także wieloletnią praktykę w pracy z grupą i rozwoju organizacji. Od kilku lat prowadzi również interwencje kryzysowe. Od 5 lat prowadzi szkolenia z zakresu wsparcia i profilaktyki zdrowia psychicznego w organizacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w formie elektronicznej będą wysłane uczestnikom drogą mailową przed szkoleniem. Podczas szkolenia będzie udostępniana prezentacja.

Informacje dodatkowe

Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom drogą mailową najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia. Dane dostępne do usługi zostaną opublikowane w karcie usługi nie później niż w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Warunki techniczne

Forma zdalna usługi. Szkolenie odbywa się poprzez platformę szkoleniową.

MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy)

2GB pamięci RAM (zalecane 4GB)

System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja)

Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)

Stale łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD)

Kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki.

Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć do szkolenia. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika przed szkoleniem. Ważność linku - do zakończenia szkolenia wg harmonogramu szkoleń.

Kontakt



Magdalena Szreter

E-mail szkolenia@effectgroup.pl

Telefon (+48) 224 165 555