



Argemonia.pl Sp. z o.o.

★★★★★ 4,9 / 5

72 oceny

Rezyliencja – sztuka odporności psychicznej w życiu pełnym pośpiechu i stresu

Numer usługi 2026/07/17/158561/3695104

📍 Katowice

🏢 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 07:00 h

📅 25.09.2026 do 25.09.2026

2 000,00 PLN brutto

2 000,00 PLN netto

285,71 PLN brutto/h

285,71 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa "Rezyliencja – sztuka odporności psychicznej w życiu zawodowym" to warsztatowe szkolenie dla osób indywidualnych, pracowników, Osób odczuwających przeciążenie, wypalenie, stres zawodowy. Dla osób zainteresowanych rozwojem osobistym i emocjonalnym.

Uczestnik usługi pozna teorie i narzędzia, które pozwolą mu zrozumieć procesy i schematy zachodzące w jego codziennym funkcjonowaniu w sytuacjach stresujących i trudnych. Skutecznie przełoży się to na sferę zawodową, ale również prywatną.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

13

Data zakończenia rekrutacji

24-09-2026

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

Usługa "Rezyliencja – sztuka odporności psychicznej w życiu zawodowym" doprowadzi do rozwinięcia umiejętności identyfikowania źródeł stresu i napięcia, kształtowania postaw sprzyjających adaptacji i elastyczności, wzmocnienia zdolności radzenia sobie z porażkami i niepewnością, budowania indywidualnego planu wzmocniania rezyliencji. Pozwoli na uświadomienie roli mindsetu (nastawienia) w procesach zawodowych

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik po ukończeniu szkolenia rozpoznaje własne wzorce reakcji na stres i przeciążenie	Rozpoznaje swoje zachowania i myśli, które wskazują na odczuwanie stresu i przeciążenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje konkretne techniki budowania odporności psychicznej (np. uważność, autorefleksja, techniki oddechowe)	Definiuje swoje strategie i techniki budowania odporności psychicznej	Wywiad swobodny
Tworzy i wdraża indywidualny plan pracy nad rezyliencją (odpornością psychiczną)	Nabytą wiedzę i umiejętności wykorzystuje w życiu zawodowym, a także w życiu osobistym.	Wywiad swobodny
Rozpoznaje i reaguje adekwatnie na zmiany i presję w pracy zespołowej	Tworzy mapy występowania czynników presji w swoim zespole.	Wywiad ustrukturyzowany

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Usługa "Rezyliencja – sztuka odporności psychicznej w życiu zawodowym" oferuje uczestnikom kompleksowe poznanie definicji, czynników rezyliencji.

Opiera się na indywidualnych testach weryfikujących rezyliencję oraz na indywidualnej pracy nad jej zwiększaniem. Zapewnia przestrzeń do warsztatowego sprawdzenia nowo-nabytych kompetencji i pozwala holistycznie spojrzeć na siebie i innych. Jeżeli cenisz sobie komfort pracy i wiesz, że możesz ją zwiększyć podnosząc swoje umiejętności radzenia sobie z presją - to jednodniowe szkolenie jest dla Ciebie.

Szkolenie ma formę warsztatów, dyskusji moderowanych, pracy indywidualnej, pracy w mniejszych zespołach.

Program usługi szkoleniowej obejmuje część teoretyczną oraz część warsztatową (połączone ze sobą bloki tematyczne).

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych. Przewidziane są przerwy dla uczestników szkolenia i trenera wg potrzeb grupy. **Przerwy wliczone są w czas trwania szkolenia.**

Agenda:

Czym jest rezyliencja? – definicje i kontekst

Test indywidualny na rezyliencję

Stres a odporność – jak organizm reaguje

Czynniki wzmacniające rezyliencję

Techniki budowania odporności: ciało, emocje, myśli

Uważność i samoświadomość jako fundamenty

Praca z przekonaniami i mindset

Rezyliencja w zespole – wsparcie i kultura

Tworzenie indywidualnego planu rozwoju odporności

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Wprowadzenie, Czym jest rezyliencja (odporność psychiczna)? – definicje i kontekst	Zajęcia	PIOTR MELLER	25-09-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 7 -	Przerwa	-	25-09-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 7 Test na rezyliencje i omówienie indywidualnych wyników z uczestnikami.	Zajęcia	PIOTR MELLER	25-09-2026	10:15	11:45	01:30
4 z 7 -	Przerwa	-	25-09-2026	11:45	12:15	00:30
5 z 7 Odporność psychiczna. Czynniki wzmacniające rezyliencję. Techniki budowania odporności: czyny, emocje, myśli.	Zajęcia	PIOTR MELLER	25-09-2026	12:15	13:45	01:30
6 z 7 -	Przerwa	-	25-09-2026	13:45	14:00	00:15
7 z 7 -	Walidacja	-	25-09-2026	14:00	15:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	07:00
w tym suma godzin zajęć	05:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 000,00 PLN

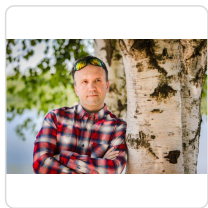
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	285,71 PLN
Koszt osobogodziny netto	285,71 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	07:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

PIOTR MELLER

Od 20 lat zawodowo związany jest z branżą zarządzania zasobami ludzkimi. Przez 15 lat pracował w największych międzynarodowych korporacjach zajmujących się rekrutacją, outsourcingiem, pracą tymczasowa i szkoleniami.

Od 5 lat pracuje na własny rachunek w branży rekrutacji i szkoleń. Specjalizuje się w zagadnieniach obsługi Klienta, sprzedaży, budowaniem zespołów i zarządzaniem zespołami, komunikacji w firmie. To w tych obszarach doradza i szkoli organizacje, z którymi pracuje. Drugą specjalizacją jest rekrutacja kadry wykwalifikowanej. Głównie są to: Pracownicy administracyjni, obsługi klienta, handlowcy, menadżerowie, specjaliści. W myśl zasady, że największym kapitałem w firmie jest jej kadra pracownicza. Certyfikowany trener persolog® w dwóch zagadnieniach: Profil osobowości, Profil stresu. Z wykształcenia wyższego socjolog, skończył szkołę podyplomową z Zarządzania Zasobami Ludzkimi oraz BHP. Certyfikowany trener z tematyki dynamika stresu, profile osobowościowe, zarządzanie czasem. Ukończył Akademię Managera, w trakcie studiów MBA z zakresu Zarządzania Przedsiębiorstwami. W ostatnich 24 miesiącach przeprowadził 360h szkoleń z zakresu stresu, profili osobowościowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje indywidualne wyniki testu i materiał do pracy oraz notatnik.

Warunki uczestnictwa

Na szkolenie będą kwalifikowane tylko osoby, które spełniają warunki zwolnienia z VAT - tj. osoby, które otrzymały dofinansowanie.

Informacje dodatkowe

W cenę szkolenia wliczona jest cena walidacji.

Adres

ul. Chorzowska 108/14

40-101 Katowice

woj. śląskie

Argemonia.pl sp. z o.o.

ul. Chorzowska 108

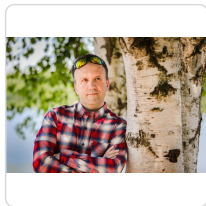
40-101 Katowice

Bud. B

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



PIOTR MELLER

E-mail piotrmeller@poczta.fm

Telefon (+48) 604 230 454