



Budowanie dobrostanu, odporności psychicznej i komunikacji asertywnej w pracy nauczyciela i opiekuna. Szkolenie z walidacją.

Numer usługi 2026/07/20/208843/3699047

6 150,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
384,38 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

D&P DIAMOND
PROGRESS

ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

151 ocen

📍 Szczyrk

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 07.11.2026 do 13.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową szkolenia stanowią :

Kadra nauczycielska (przedszkola, szkoły) oraz opiekunowie i kadra pomocnicza placówek opiekuńczo-wychowawczych i żłobków, a także kadra zarządzająca tymi jednostkami.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

18

Data zakończenia rekrutacji

06-11-2026

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 uzyskania kwalifikacji Animator metod odporności psychicznej poprzez rozwój umiejętności samodzielnego diagnozowania zasobów i źródeł stresu, stosowania technik regulacji emocjonalnej oraz wykorzystywania narzędzi komunikacji asertywnej i animowania działań pro-dobrostanowych w codziennej pracy dydaktyczno-opiekuńczej, co przekłada się na wzrost jakości relacji i poprawę atmosfery w placówce

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Różnicuje pojęcia eustresu i dystresu oraz definiuje mechanizmy samooceny i motywacji w pracy nauczyciela/opiekuna	Poprawnie wskazuje różnice pomiędzy eustresem a dystresem w kontekście pracy zawodowej oraz prawidłowo opisuje źródła samooceny i mechanizmy motywacji wewnętrznej i zewnętrznej.	Test teoretyczny
Stosuje zasady i wybrane metody komunikacji asertywnej w sytuacjach trudnych.	Prawidłowo przyporządkowuje elementy komunikatu asertywnego (np. według modelu „JA” lub FUKO) do poszczególnych etapów rozmowy oraz wskazuje poprawne formuły wypowiedzi asertywnych w opisanych sytuacjach trudnych w relacji z rodzicem lub współpracownikiem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Diagnostuje własne mocne strony oraz projektuje indywidualny plan przeciwdziałania stresowi i przeciążeniu zawodowemu.	Poprawnie sporządza kartę autoanalizy zasobów oraz opracowuje plan radzenia sobie ze stresem zawierający min. 3 konkretne techniki regulacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Świadomie kształtuje postawy w relacjach interpersonalnych w zespole oświatowo-opiekuńczym.	Przestrzega zasad konstruktywnego udzielania informacji zwrotnej podczas pracy w grupie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wymienia zasady komunikacji asertywnej, stany ego oraz reguły udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej.	Uzyskuje min. 70% poprawnych odpowiedzi w pytaniach testowych z zakresu zasad komunikacji i asertywności.	Test teoretyczny
Diagnostuje własne mocne strony oraz projektuje indywidualny plan przeciwdziałania stresowi i przeciążeniu zawodowemu.	Poprawnie sporządza kartę autoanalizy zasobów oraz opracowuje plan radzenia sobie ze stresem zawierający min. 3 konkretne techniki regulacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prezentuje postawę empatii, samokontroli emocjonalnej i otwartości na budowanie relacji opartych na zaufaniu	Aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach zespołowych i prezentuje postawę asertywną oraz szacunek do rozmówcy podczas scenek symulowanych	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Grupę docelową szkolenia stanowią :

Kadra nauczycielska (przedszkola, szkoły) oraz opiekunowie i kadra pomocnicza placówek opiekuńczo-wychowawczych i żłobków, a także kadra zarządzająca tymi jednostkami.

Usługa ukierunkowana jest na budowanie trwałego dobrostanu psychofizycznego, odporności na stres oraz kompetencji komunikacyjnych u osób pracujących z dziećmi (nauczycieli, opiekunów żłobkowych). Praca w sektorze opiekuńczo-edukacyjnym charakteryzuje się wysokim poziomem odpowiedzialności i ryzykiem wypalenia zawodowego. Podczas interaktywnych warsztatów i autoanalizy uczestnicy poznają mechanizmy radzenia sobie z emocjami, kształtowania zdrowej samooceny, wzmacniania motywacji wewnętrznej oraz asertywnego stawiania granic w relacjach z dziećmi, rodzicami i współpracownikami.

Szkolenie zostało zaprojektowane jako intensywny, warsztatowy program odpowiedzi na rosnące wyzwania psychofizyczne, presję emocjonalną oraz ryzyko wypalenia zawodowego w sektorze edukacyjno-opiekuńczym. Łączy w sobie wiedzę z zakresu neurobiologii stresu, higieny pracy oraz psychologii komunikacji, oferując uczestnikom konkretne i od razu aplikowalne narzędzia.

Uczestnicy przechodzą proces od autoanalizy własnych zasobów, przekonań i źródeł samooceny, poprzez rozwój motywacji wewnętrznej, aż po trening praktyczny z zakresu dojrzałej komunikacji asertywnej i zarządzania napięciem emocjonalnym. Program kształtuje kompetencje niezbędne do budowania dojrzałych relacji w zespole, z podopiecznymi oraz ich rodzicami, wspierając tworzenie bezpiecznego i stabilnego środowiska pracy i opieki. Jako potencjalni animatorzy metod odporności psychicznej, uczestnicy zdobywają nie tylko wiedzę na użytek własny, ale także umiejętności promowania dobrych praktyk pro-dobrostanowych w swojej placówce.

W dobie rosnącej presji psychofizycznej i ryzyka wypalenia zawodowego, wspieranie dobrostanu nauczycieli oraz opiekunów stanowi fundament nowoczesnej edukacji i profesjonalnej opieki nad dziećmi. Szkolenie to bezpośrednio realizuje kluczowe założenia Strategii Rozwoju Województwa Śląskiego „Śląskie 2030”, wzmacniając zdrowie psychiczne mieszkańców, poprawiając jakość relacji społecznych oraz podnosząc odporność pracowników sektora publicznego na dynamiczne wyzwania cywilizacyjne.

Dzień 1 (8 godzin zegarowych) – *Samoocena, motywacja i mocne strony*

- **09:00 – 09:30** Wprowadzenie oraz integracja zespołu warsztatowego.
- **09:30 – 11:00** Dobrostan w pracy nauczyciela i opiekuna – postrzeganie siebie, potrzeba i źródła samooceny oraz kształtowanie pewności siebie.
- **11:00 – 12:30** Rola świadomości i samoakceptacji, przyczyny zaniżonej samooceny oraz ocena własnego dobrostanu.
- **12:30 – 14:00** Warsztat: Identyfikacja i analiza własnych mocnych stron oraz zasobów w pracy pedagogicznej.
- **14:00 – 15:00** Rola motywacji w budowaniu poczucia własnej wartości (mechanizmy motywacji wewnętrznej i zewnętrznej, odkrywanie źródeł motywacji).
- **15:00 – 16:00** PRZERWA (60 min)
- **16:00 – 17:00** Podsumowanie pierwszego dnia i wnioski do autoanalizy.

Dzień 2 (8 godzin zegarowych) – *Komunikacja asertywna, emocje i radzenie sobie ze stresem*

- **09:00 – 10:30** Zasady komunikacji asertywnej – relacja JA – TY (matryca postaw) oraz stany ego w komunikacji.
- **10:30 – 12:00** Reguły i wybrane metody udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej (ćwiczenia w podgrupach).
- **12:00 – 13:30** Radzenie sobie ze stresem i emocjami w pracy: powiązanie Ciała – Emocje – Myśli, eustres a dystres.
- **13:30 – 15:00** Trening praktyczny: techniki redukcji napięcia i budowanie osobistego planu ochrony dobrostanu.

- **15:00 – 16:00 PRZERWA (60 min)**
- **16:00 – 17:00 WALIDACJA:** Test pisemny teoretyczny oraz podsumowanie wyników obserwacji ćwiczeń symulowanych.

Teoria: 7,0 h

Praktyka: 6,0 h

Walidacja: 1,0 h

Przerwy: 2,0 h

Suma całkowita: 16,0 h zegarowych

Kwalifikacje:

Usługa prowadzi do uzyskania kwalifikacji ***Animator metod odporności psychicznej***, nadawanej przez międzynarodowy podmiot certyfikujący.

Sposób Walidacji/egzamin

test teoretyczny

obserwacja w warunkach symulowanych

Czas oczekiwania na wynik walidacji oraz dokument certyfikacyjny wynosi do 5 dni roboczych od dnia egzaminu.

Realizacja szkolenia: 07-08.11.2026 R.

Oczekiwanie na wynik walidacji oraz dokumentu - do 13.11.2026 R.

Sposób organizacji szkolenia:

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnych zajęć warsztatowych trwających 16 godzin zegarowych podzielonych na 2 dni zajęciowe (po 8 godzin zegarowych dziennie). Sposób realizacji zajęć odbywać się będzie w grupie co umożliwia indywidualne podejście trenera oraz bezpieczną przestrzeń do autoanalizy i ćwiczeń praktycznych.

Program realizowany jest metodami aktywizującymi: miniprezentacje wiedzy, dyskusje moderowane, praca w małych podgrupach zadaniowych, analiza przypadków (case studies), odgrywanie ról oraz indywidualna praca z kartami autoanalizy.

Sala szkoleniowa jest dostosowana do pracy warsztatowej (możliwość aranżacji stołów i krzeseł do pracy indywidualnej i grupowej), wyposażona w sprzęt multimedialny, klimatyzację oraz dostęp do Wi-Fi.

Każdy uczestnik otrzymuje autorski skrypt szkoleniowy, zestaw kart pracy do autoanalizy mocnych stron i zasobów, notatnik oraz długopis. W każdy dzień szkoleniowy przewidziana jest 60-minutowa przerwa wliczona w czas trwania usługi.

Sposób organizacji walidacji:

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest w ostatnim module drugiego dnia szkolenia (w wymiarze 1 godziny zegarowej, 16:00–17:00) przy zachowaniu rozdzielności procesów kształcenia od procedury walidacji. Proces ten weryfikuje osiągnięcie zakładanych efektów w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych. Test teoretyczny trwa ok. 30 minut i jest realizowany jednocześnie przez wszystkich uczestników. Obserwacja w warunkach symulowanych trwa ok. 30 minut.

Przebieg walidacji składa się z dwóch elementów:

Test pisemny teoretyczny: Sprawdzian wiedzy obejmujący pytania zamknięte/otwarte z zakresu mechanizmów stresu, samooceny, motywacji oraz zasad komunikacji asertywnej (kryterium zaliczenia wynosi min. 70% poprawnych odpowiedzi).

Obserwacja w warunkach symulowanych: Bieżąca ocena dokonywana podczas wykonywania zadań praktycznych i odgrywania ról w trakcie drugiego dnia warsztatów (m.in. formułowanie komunikatu asertywnego, opracowanie karty autoanalizy i planu ochrony dobrostanu oraz stosowanie zasad konstruktywnej informacji zwrotnej).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wprowadzenie oraz integracja zespołu warsztatowego	Zajęcia	Andrzej Kędziorski	07-11-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 13 Dobrostan w pracy nauczyciela i opiekuna – postrzeganie siebie, potrzeba i źródła samooceny oraz kształtowanie pewności siebie.	Zajęcia	Andrzej Kędziorski	07-11-2026	09:30	11:00	01:30
3 z 13 Rola świadomości i samoakceptacji, przyczyny zaniżonej samooceny oraz ocena własnego dobrostanu.	Zajęcia	Andrzej Kędziorski	07-11-2026	11:00	12:30	01:30
4 z 13 Warsztat: Identyfikacja i analiza własnych mocnych stron oraz zasobów w pracy pedagogicznej.	Zajęcia	Andrzej Kędziorski	07-11-2026	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 13 Rola motywacji w budowaniu poczucia własnej wartości (mechanizmy motywacji wewnętrznej i zewnętrznej, odkrywanie źródeł motywacji).	Zajęcia	Andrzej Kędziorski	07-11-2026	14:00	15:00	01:00
6 z 13 -	Przerwa	-	07-11-2026	15:00	16:00	01:00
7 z 13 Podsumowanie pierwszego dnia i wnioski do autoanalizy	Zajęcia	Andrzej Kędziorski	07-11-2026	16:00	17:00	01:00
8 z 13 Zasady komunikacji asertywnej – relacja JA – TY (matryca postaw) oraz stany ego w komunikacji.	Zajęcia	Andrzej Kędziorski	08-11-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 13 Reguły i wybrane metody udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej (ćwiczenia w podgrupach).	Zajęcia	Andrzej Kędziorski	08-11-2026	10:30	12:00	01:30
10 z 13 Radzenie sobie ze stresem i emocjami w pracy: powiązanie Ciała – Emocje – Myśli, eustres a dystres.	Zajęcia	Andrzej Kędziorski	08-11-2026	12:00	13:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 13 Trening praktyczny: techniki redukcji napięcia i budowanie osobistego planu ochrony dobrostanu.	Zajęcia	Andrzej Kędziorski	08-11-2026	13:30	15:00	01:30
12 z 13 -	Przerwa	-	08-11-2026	15:00	16:00	01:00
13 z 13 -	Walidacja	-	08-11-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

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 za 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	6 150,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	384,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	184,50 PLN
W tym koszt walidacji netto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	184,50 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	150,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Andrzej Kędziorski

Trener i wykładowca akademicki z ponad 40-letnim doświadczeniem w pracy dydaktycznej oraz naukowej (związany m.in. z Uniwersytetem Śląskim, SWPS oraz WSZOP w Katowicach).Przeprowadził ponad 8 000 godzin zajęć i warsztatów, w których wzięło udział ponad 10 000 uczestników. W swojej pracy szkoleniowej w unikalny sposób łączy wiedzę naukową z zakresu biologicznych i neurobiologicznych podstaw zachowania człowieka, fizjologii pracy, higieny psychicznej oraz ergonomii z praktycznymi narzędziami psychologii komunikacji i budowania dobrostanu. Jako ekspert w dziedzinie fizjologii człowieka, doskonale rozumie i przekazuje mechanizmy reakcji na stres,zmęczenie oraz psychofizyczne przeciążenie zawodowe,co stanowi kluczowy element w budowaniu odporności psychicznej u kadry edukacyjnej i opiekuńczej.Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń z zakresu komunikacji interpersonalnej, asertywności, zarządzania emocjami oraz rozwiązywania konfliktów. Posiada bogate, potwierdzone certyfikatami wykształcenie warsztatowe, w tym:
Certyfikat ukończenia warsztatu PCM 1 (The Process Communication Model),
Certyfikat Team Building and Conflict Resolution (2024),
Certyfikat z zakresu Asertywności jako metody na zwiększenie efektywności własnej oraz skuteczności w relacjach (2022),
Certyfikaty z obszaru Sztuki Negocjacji i Kreowania Wizerunku (2022) oraz Języka jako narzędzia pracy w szkolnictwie wyższym (2022).
W ciągu ostatnich 5 lat trener stale podnosi swoje kwalifikacje.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych wspomagających wdrażanie nawyków po szkoleniu:

- Autorski skrypt szkoleniowy z objaśnieniem zagadnień dobrostanu i komunikacji.
- Dedykowane karty pracy do autoanalizy mocnych stron i zasobów.
- Notatnik oraz długopis

Informacje dodatkowe

Dostępność i walidacja: Zapewniamy równy dostęp do usługi. Na zgłoszenie uczestnika uzgadniamy równoważne formy materiałów i walidacji efektów (np. większa czcionka, alternatywny sposób prezentacji wyników) bez obniżania kryteriów i progów zaliczenia.

Podstawa zwolnienia z VAT:

Zwolnienie na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług, w przypadku usług kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego finansowanych w co najmniej 70% ze środków publicznych

Adres

ul. Skośna 4
43-370 Szczyrk
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Dominika Cibor

E-mail dominika.cibor@icloud.com

Telefon (+48) 790 815 397