

Wojewódzki
Uniwersytet
RobotniczyWojewódzki
Uniwersytet
Robotniczy Sp. z
o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

19 ocen

**Silniejszy każdego dnia - Praktyczny kurs
budowania odporności psychicznej**

Numer usługi 2026/07/27/5286/3711977

🏠 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna

🕒 03:30 h

📅 01.08.2026 do 31.08.2026

350,00 PLN brutto

350,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Osoby powyżej 16. roku życia
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	100
Data zakończenia rekrutacji	10-08-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna
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

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji uczestników w zakresie budowania odporności psychicznej oraz skutecznego radzenia sobie ze stresem, emocjami i codziennymi wyzwaniami. Uczestnicy poznają praktyczne metody wzmacniania dobrostanu psychicznego, nauczą się rozpoznawać własne reakcje na stres, świadomie regulować emocje, identyfikować niekorzystne schematy myślenia oraz wykorzystywać skuteczne strategie wspierające zachowanie równowagi psychicznej. Zdobyta wiedza i umiejętności pozwolą na bard

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje czynniki wpływające na odporność psychiczną.	Wskazuje czynniki wspierające i osłabiające odporność psychiczną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje objawy stresu oraz reakcje organizmu i emocji.	Identyfikuje objawy stresu oraz ich wpływ na codzienne funkcjonowanie.	
Rozróżnia podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami.	Wskazuje właściwe sposoby reagowania w opisanych sytuacjach stresowych.	
Rozpoznaje niekorzystne schematy myślenia oraz zasady wzmacniania odporności psychicznej.	Identyfikuje pułapki myślenia oraz działania wspierające dobrostan i odporność psychiczną.	

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy dokument jest wydany przez podmiot systemu oświaty lub szkolnictwa wyższego na podstawie odrębnych przepisów?

TAK

ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe (Dz.U. z 2024 r. poz. 737, z późn. zm.)

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Wojewódzki Uniwersytet Robotniczy Sp. z o.o. w Łodzi
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Wojewódzki Uniwersytet Robotniczy Sp. z o.o. w Łodzi

Program

MODUŁ I Dlaczego jedni radzą sobie lepiej niż inni? Poznaj fundament odporności psychicznej.

Lekcja 1: Czym właściwie jest odporność psychiczna?

Lekcja 2 : Co sprawia, że reagujemy tak różnie?

Lekcja 3: Od czego zacząć zmianę?

MODUŁ II - Co dzieje się ze mną, gdy dopada mnie stres? Poznaj swój organizm i naucz się odzyskiwać spokój.

Lekcja 4 - Dlaczego odczuwamy emocje?

Lekcja 5 -Czy stres zawsze jest zły?

Lekcja 6 - Jak odzyskać spokój w kilka minut?

MODUŁ III - Czy moje myśli zawsze mówią prawdę? Naucz się rozpoznawać pułapki myślenia.

Lekcja 7: Dlaczego dwie osoby widzą tę samą sytuację inaczej?

Lekcja 8: Jak zatrzymać błędne koło negatywnych myśli?

Lekcja 9: Jak budować pewność siebie każdego dnia?

MODUŁ IV - Jak wracać do równowagi po trudnych doświadczeniach? Porażki, krytyka i wsparcie – buduj siłę, zamiast się poddawać.

Lekcja 10: Dlaczego boimy się niepowodzeń?

Lekcja 11: Jak radzić sobie z krytyką i presją?

Lekcja 12: Dlaczego prośenie o pomoc jest oznaką siły?

MODUŁ V - Jak dbać o odporność psychiczną każdego dnia? Zamień wiedzę w trwałe nawyki.

Lekcja 13 - Małe nawyki, które robią wielką różnicę

Lekcja 14 - Mój plan odporności psychicznej

Lekcja 15 Co zabieram z tego kursu?

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	350,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	350,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	30,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	30,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	20,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	20,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dostęp do platformy elearningowej.

Informacje dodatkowe

Usługa Szkoleniowa została stworzona na podstawie licencji iSpring Suit Max i Teach24 zakupionej z dofinansowaniem projektu „USŁUGI ROZWOJOWE 4.0 – wsparcie podmiotów BUR w obszarze tworzenia, rozwoju i sprzedaży nowych form usług rozwojowych lub wykorzystaniu nowych technologii” nr FERS.01.03-IP.09-0015/23.

Warunki techniczne

Dostęp do Internetu.

Kontakt



Piotr Skwarka

E-mail wur@poczta.onet.pl

Telefon (+48) 609 812 301