



Wojewódzki
Uniwersytet
Robotniczy Sp. z
o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

19 ocen

„Szkolenie z zakresu wiedzy psychologicznej ukierunkowane na rozwój psychospołeczny w nurcie psychologii pozytywnej (rozwój predyspozycji osobistych)”.

Numer usługi 2026/07/28/5286/3715649

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna

🕒 12:30 h

📅 03.08.2026 do 31.08.2026

1 250,00 PLN brutto

1 250,00 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	• Młodzież i osoby dorosłe
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	100
Data zakończenia rekrutacji	03-08-2026
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 psychospołecznych uczestników poprzez zdobycie wiedzy z zakresu psychologii pozytywnej oraz rozwijanie umiejętności wspierających dobrostan psychiczny, samoświadomość, pozytywne relacje i rozwój predyspozycji osobistych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza Uczestnik: • wyjaśnia podstawowe pojęcia z zakresu psychologii pozytywnej i rozwoju psychospołecznego, • opisuje znaczenie emocji, dobrostanu i zasobów osobistych w codziennym funkcjonowaniu. Umiejętności Uczestnik: • rozpoznaje własne mocne strony oraz zasoby osobiste, • stosuje wybrane strategie wspierające dobrostan psychiczny i rozwój kompetencji psychospołecznych. Kompetencje społeczne Uczestnik: • świadomie rozwija własne predyspozycje osobiste, • wykorzystuje wiedzę psychologiczną do budowania pozytywnych relacji i wspierania własnego rozwoju.	Wiedza Uczestnik: • definiuje podstawowe zagadnienia psychologii pozytywnej, • wskazuje czynniki wpływające na dobrostan i rozwój psychospołeczny. Umiejętności Uczestnik: • identyfikuje własne zasoby i mocne strony, • dobiera odpowiednie strategie wspierające rozwój osobisty w przedstawionych sytuacjach. Kompetencje społeczne Uczestnik: • wskazuje sposoby wykorzystania zdobytej wiedzy w życiu zawodowym i prywatnym, • prezentuje postawę sprzyjającą rozwojowi własnemu i współpracy z innymi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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 - Rozwijanie zasobów w psychologii pozytywnej

1. Co zyskasz i czego się nauczysz
2. Jak będziemy pracować
3. Zasady bezpieczeństwa psychicznego

4. Struktura kursu i czas pracy
5. Jak korzystać z ćwiczeń i checklist
6. Kryteria zaliczenia i wsparcie
7. Gotowość do startu

Moduł II - Fundamenty psychologii pozytywnej i PERMA

1. Psychologia pozytywna w pigułce
2. Jak odróżnić myślenie zasobami od myślenia deficytami
3. Model PERMA – pięć filarów dobrostanu
4. Jak używać PERMA w praktyce dnia
5. Rozwój psychospołeczny i predyspozycje osobiste
6. Łączenie celów z filarami PERMA
7. Najczęstsze pułapki i proste korekty
8. Ćwiczenie refleksyjne – PERMA w Twoim tygodniu
9. Co zapamiętać i dokąd dalej

Moduł III - Samoświadomość i mocne strony w działaniu

1. Co daje samoświadomość i praca na mocnych stronach
2. Rozpoznawanie mocnych stron VIA w praktyce
3. Dziennik zasobów i sukcesów 1%
4. Schemat bodziec–myśl–emocja–reakcja
5. Mikro kroki budujące poczucie własnej skuteczności
6. Portfolio mocnych stron w działaniu
7. Podsumowanie i przejście dalej

Moduł IV - Emocje i skuteczna samoregulacja

1. Rozpoznawanie emocji w praktyce
2. Cykl emocji i okno regulacji
3. Techniki oddechu, ugruntowania i etykietowania
4. Przeformułowanie myśli pod presją
5. Plan SOS na trudne chwile
6. Mini-przypadki: szkoła, praca, relacje
7. Najczęstsze pułapki i jak im zapobiegać
8. Podsumowanie i następny krok

Moduł V - Strategie radzenia sobie i odporność

1. Strategie radzenia sobie w czterech torach
2. Dobieranie strategii do kontekstu
3. Odporność i elastyczność psychiczna w praktyce
4. Rytuały regeneracji i powrotu do równowagi
5. Mini-studia przypadków i praktyka elastyczności

Moduł VI - Realistyczny optymizm i model ABCDE

1. Realistyczny optymizm w praktyce
2. Styl wyjaśniania a nastrój i motywacja
3. Model ABCDE krok po kroku
4. Jak kwestionować myśli w duchu realizmu
5. Przykłady zastosowania w szkole, pracy i relacjach
6. Mikro ćwiczenia i sygnały postępu
7. Najczęstsze pułapki i jak sobie z nimi radzić

Moduł VII - Komunikacja z szacunkiem i wsparcie społeczne

1. Po co uczyć się komunikacji z szacunkiem
2. Kroki komunikatu ja
3. Aktywne słuchanie i empatia w praktyce
4. Asertywność, granice, prośby i oferta wsparcia
5. Sieć wsparcia i mapowanie relacji
6. Zastosowanie w realnych sytuacjach i częste błędy
7. Mini-ćwiczenia do wdrożenia
8. Co zapamiętać i co dalej

Moduł VIII - Równowaga, higiena dobrostanu i granice

1. Ramy równowagi na co dzień
2. Mapa obszarów i priorytety
3. Higiena dobrostanu: cztery dźwignie
4. Wczesne symptomy przeciążenia i ścieżka wsparcia
5. Mikro odpoczynki i granice cyfrowe
6. Tygodniowy plan równowagi w praktyce

Moduł IX - Plan 30–60–90 dni i sprawczość

1. Na czym polega plan 30–60–90 i kiedy działa najlepiej
2. Od mocnych stron do priorytetów na 90 dni
3. Horyzont 30 dni – szybkie zwycięstwa i wskaźniki nawyków
4. Horyzont 60 dni – stabilizacja i systemy wsparcia
5. Horyzont 90 dni – utrwalenie i widoczne rezultaty
6. Pętla informacji zwrotnej i świętowanie małych kroków
7. Szkic planu 30–60–90 dni – wypełnij i dopasuj do siebie
8. Ćwiczenia i mini-studia przypadków
9. Co zapamiętać i co zrobić dalej

Moduł X - Ocena końcowa: test i zadanie praktyczne

1. TEST

Moduł XI - Podsumowanie i kolejne kroki w rozwoju

1. Najważniejsze wnioski, które warto zapamiętać
2. Co zrobić w pierwszym tygodniu po kursie
3. Checklista na kolejne 30–60–90 dni
4. Monitorowanie postępów i wsparcie
5. Jak utrzymywać motywację na co dzień

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 250,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 250,00 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
Liczba godzin zegarowych usługi	12:30

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dostępne na platformie elearningowej.

Informacje dodatkowe

Dostęp do platformy elearningowej.

Konsultacja merytoryczna: Psycholog mgr Damian Rumowicz

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