

KAROLINA DZIDA -
MAJ

★★★★★ 5,0 / 5

5 ocen

**Rozwój odporności psychicznej dla liderów
i zespołów – szkolenie 2-dniowe**

Numer usługi 2026/08/04/234128/3729364

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 04.03.2027 do 05.03.2027

4 920,00 PLN brutto

4 000,00 PLN netto

307,50 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Liderzy, menedżerowie, kierownicy zespołów oraz specjaliści MŚP i osoby prowadzące działalność gospodarczą, które pracują pod presją czasu i wyników lub odpowiadają za efektywność zespołu w warunkach zmienności. Szkolenie dla osób chcących wzmocnić odporność psychiczną własną i zespołu oraz prowadzić trudne rozmowy zawodowe.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	03-03-2027
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do świadomego zarządzania sobą i zespołem w warunkach presji i zmienności poprzez rozpoznawanie komponentów odporności psychicznej, rozróżnianie źródeł i objawów stresu oraz przeciążenia decyzyjnego, dobieranie technik regulacji emocji, utrzymywanie efektywności w sytuacji kryzysowej, przygotowanie do trudnej rozmowy, rozpoznawanie sygnałów mowy ciała budujących zaufanie i autorytet oraz komunikowanie oczekiwań i granic w zespole.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje pojęcie odporności psychicznej oraz jej komponenty.	Rozróżnia komponenty odporności psychicznej (poczucie wpływu, zaangażowanie, podejście do wyzwań, pewność siebie).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przyporządkowuje opisane zachowanie zawodowe do właściwego komponentu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia źródła i objawy stresu, presji oraz przeciążenia decyzyjnego w pracy lidera.	Identyfikuje w opisanej sytuacji rodzaj stresora (zadaniowy, relacyjny, organizacyjny).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje objawy przeciążenia decyzyjnego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera techniki regulacji emocji do opisanej sytuacji zawodowej.	Przyporządkowuje technikę regulacji emocji do etapu reakcji stresowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia reakcje lidera wzmacniające i osłabiające bezpieczeństwo psychologiczne zespołu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady utrzymania efektywności i jasności myślenia w sytuacji kryzysowej.	Rozróżnia sposób działania reaktywny i proaktywny w opisanym przypadku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje sposób uporządkowania priorytetów pod presją czasu bez generowania opóźnień.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia elementy przygotowania do trudnej rozmowy zawodowej.	Wskazuje kolejne etapy przygotowania do rozmowy (cel, fakty, scenariusze reakcji rozmówcy).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Ocenia kompletność przygotowania w opisanym przykładzie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje sygnały mowy ciała budujące oraz osłabiające zaufanie i autorytet.	Identyfikuje sygnały niewerbalne spójne i niespójne z przekazem werbalnym w opisanej sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przyporządkowuje sygnał niewerbalny do wywoływanego wrażenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera sposób komunikowania oczekiwań i wyznaczania granic do sytuacji zespołowej.	Rozróżnia komunikat asertywny, uległy i agresywny.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje sformułowanie oczekiwania lub granicy, które nie narusza relacji w zespole.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje i kompetencje

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

Szkolenie realizowane w godzinach zegarowych, w formie warsztatów rozwijających odporność psychiczną oraz kompetencje komunikacyjne lidera i zespołu.

Zakres tematyczny:

- Odporność psychiczna jako kompetencja przyszłości.
- Zarządzanie stresem, presją i przeciążeniem decyzyjnym.
- Regulacja emocji a bezpieczeństwo psychologiczne zespołu.
- Utrzymywanie efektywności i jasności myślenia w sytuacjach kryzysowych.
- Równowaga wewnętrzna bez utraty wyników biznesowych.
- Przygotowanie do ważnych rozmów.
- Mowa ciała wspierająca budowanie zaufania i autorytetu.
- Komunikowanie oczekiwań.
- Stawianie granic.

Czas trwania usługi

Szkolenie trwa 2 dni, każdego dnia od 8:00 do 16:00. Usługa obejmuje łącznie 16 godzin zegarowych, w tym 13 godzin 40 minut zajęć, 20 minut walidacji oraz 2 godziny przerw, zgodnie z harmonogramem.

Warunki organizacyjne

Grupa liczy od 4 do 8 uczestników. Zajęcia odbywają się stacjonarnie w sali szkoleniowej w Poznaniu, wyposażonej w projektor z ekranem, flipchart i dostęp do Wi-Fi. Uczestnicy nie potrzebują komputera; do udziału w walidacji wystarczy własny smartfon z dostępem do internetu. Poza scenkami sytuacyjnymi uczestnicy pracują indywidualnie.

Organizacja scenek sytuacyjnych

W bloku „Stawianie granic” uczestnicy ćwiczą wyznaczanie granic w formie scenek sytuacyjnych, pracując jednocześnie w parach (przy maksymalnej liczbie 8 uczestników – 4 pary); przy nieparzystej liczbie uczestników jeden zespół jest trzyosobowy, a jego członkowie kolejno pełnią także rolę obserwatora. Po każdej rundzie następuje zamiana ról (osoba wyznaczająca granicę i rozmówca), dzięki czemu każdy uczestnik co najmniej raz wyznacza granicę i odgrywa rolę rozmówcy. Ćwiczenie kończy się omówieniem na forum grupy.

Organizacja walidacji

Walidacja odbywa się na zakończenie szkolenia w formie testu teoretycznego online, rozwiązywanego indywidualnie i samodzielnie na własnym smartfonie uczestnika z dostępem do internetu; test otwierany jest przez link lub kod QR. Test składa się z pytań zamkniętych, co najmniej jednego do każdego kryterium weryfikacji, w tym pytań opartych na opisach sytuacji zawodowych. Wynik generowany jest automatycznie przez system testowy na podstawie klucza odpowiedzi, bez udziału osoby prowadzącej w ocenie. Pozytywny wynik walidacji uzyskuje uczestnik, który udzieli co najmniej 70% poprawnych odpowiedzi. Osoba wskazana w harmonogramie przy pozycji „Walidacja” pełni wyłącznie funkcję techniczną (udostępnienie testu, czuwanie nad samodzielną pracą uczestników), co zapewnia rozdzielenie procesu kształcenia od walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Odporność psychiczna jako kompetencja przyszłości	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	04-03-2027	08:00	09:30	01:30
2 z 19 -	Przerwa	-	04-03-2027	09:30	09:45	00:15
3 z 19 Zarządzanie stresem, presją i przeciążeniem decyzyjnym	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	04-03-2027	09:45	11:15	01:30
4 z 19 -	Przerwa	-	04-03-2027	11:15	11:30	00:15
5 z 19 Regulacja emocji a bezpieczeństwo psychologiczne zespołu	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	04-03-2027	11:30	13:00	01:30
6 z 19 -	Przerwa	-	04-03-2027	13:00	13:15	00:15
7 z 19 Utrzymywanie efektywności i jasności myślenia w sytuacjach kryzysowych	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	04-03-2027	13:15	14:30	01:15
8 z 19 -	Przerwa	-	04-03-2027	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 19 Równowaga wewnętrzna bez utraty wyników biznesowych	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	04-03-2027	14:45	16:00	01:15
10 z 19 Przygotowanie do ważnych rozmów	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	05-03-2027	08:00	09:30	01:30
11 z 19 -	Przerwa	-	05-03-2027	09:30	09:45	00:15
12 z 19 Mowa ciała wspierająca budowanie zaufania i autorytetu	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	05-03-2027	09:45	11:15	01:30
13 z 19 -	Przerwa	-	05-03-2027	11:15	11:30	00:15
14 z 19 Komunikowanie oczekiwań	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	05-03-2027	11:30	13:00	01:30
15 z 19 -	Przerwa	-	05-03-2027	13:00	13:15	00:15
16 z 19 Stawianie granic	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	05-03-2027	13:15	14:30	01:15
17 z 19 -	Przerwa	-	05-03-2027	14:30	14:45	00:15
18 z 19 Podsumowanie i utrwalenie materiału	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	05-03-2027	14:45	15:40	00:55
19 z 19 -	Walidacja	KAROLINA DZIDA	05-03-2027	15:40	16:00	00:20

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	13:40
w tym suma godzin walidacji	00:20
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 2004 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	4 920,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	307,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KAROLINA DZIDA

Karolina Dzida-Maj od ponad 20 lat łączy doświadczenie menedżerskie z pracą nad rozwojem kompetencji psychospołecznych liderów i zespołów, przeprowadzając dotychczas ponad 400 szkoleń biznesowych oraz blisko 1100 konsultacji B2B, potwierdzonych planami rozwoju wypracowanymi z klientami. W 2025 roku uzyskała certyfikat trenerki odporności psychicznej w ramach MTQ Product Family (AQR International, nr licencji MTQ1238972) - narzędzia stanowiącego metodologiczny rdzeń tego szkolenia.

Na bazie tych certyfikacji samodzielnie zaprojektowała i prowadzi autorskie programy rozwojowe z obszaru odporności psychicznej i kompetencji psychospołecznych, w tym „Trening radzenia sobie z trudnymi osobami” oraz program rozwijania pewności siebie w miejscu pracy, oparte na konspektach własnego autorstwa. Doświadczenie w zarządzaniu zespołem pod presją i w sytuacjach kryzysowych budowała również jako Lider Zespołu i Doradca w programach Google Polska (2017–2020), a obecnie rozwija je jako Dyrektor ds. Rozwoju Klienta i współwłaścicielka SparkFlowPro w Poznaniu (od 2024), gdzie projektuje programy rozwojowe dla liderów i zespołów. Ukończyła studia MBA na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu (2014–2016), studia magisterskie z zarządzania w specjalizacji coaching i rozwój zawodowy oraz studia podyplomowe z psychologii zarządzania w WSB Merito Poznań (2016–2020). Posiada certyfikat Coach IACBE (2020) oraz PRINCE2® Foundation in Project Management, AXELOS (2019).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują e-mailem prezentację szkoleniową w formacie PDF, obejmującą wszystkie tematy programu: odporność psychiczną jako kompetencję przyszłości, zarządzanie stresem, presją i przeciążeniem decyzyjnym, regulację emocji a bezpieczeństwo psychologiczne zespołu, utrzymywanie efektywności w sytuacjach kryzysowych, równowagę wewnętrzną bez utraty wyników biznesowych, przygotowanie do ważnych rozmów, mowę ciała wspierającą zaufanie i autorytet, komunikowanie oczekiwań oraz stawianie granic.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane do osób pełnoletnich. Nie jest wymagane wykształcenie kierunkowe ani wcześniejsza wiedza specjalistyczna. Wskazane, choć nieobowiązkowe, doświadczenie w kierowaniu zespołem lub w pracy w środowisku projektowym. Do udziału w walidacji uczestnik potrzebuje własnego smartfona z dostępem do internetu.

Informacje dodatkowe

Szkolenie kończy się walidacją efektów uczenia się w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Certyfikat ukończenia otrzymują uczestnicy, którzy zaliczą test z wynikiem co najmniej 70%.

Podstawa prawna - zwolnienie z VAT

Usługa jest zwolniona z podatku od towarów i usług na podstawie § 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 (Dz. U. z 2023 r. poz. 955 z późn. zm.) - jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych. Dostawca usług jest czynnym podatnikiem VAT i nie korzysta ze zwolnienia podmiotowego, o którym mowa w art. 113 ust. 1 ustawy o podatku od towarów i usług. Warunkiem zastosowania zwolnienia jest finansowanie usługi w co najmniej 70% ze środków publicznych. Uczestnik lub pracodawca składa w tym zakresie oświadczenie przed rozpoczęciem usługi. Faktura zostanie wystawiona ze stawką „zw”.

Adres

Poznań

Poznań

woj. wielkopolskie

Usługa realizowana w sali szkoleniowej w Poznaniu. Sala znajduje się na 2. piętrze budynku wyposażonego w windę. Budynek jest w pełni dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, w tym osób poruszających się na wózkach. Dogodny dojazd komunikacją miejską. W pobliżu dostępny parking publiczny, z miejscami dla osób z niepełnosprawnością.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Martyna Urbaniak

E-mail biuro@sparkflowpro.pl

Telefon (+48) 514 763 743