



4GROW Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

89 ocen

Szkolenie z odporności psychicznej z MTQPlus

Numer usługi 2026/08/26/140920/3768756

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 16.11.2026 do 17.11.2026

2 390,00 PLN brutto

2 390,00 PLN netto

149,38 PLN brutto/h

149,38 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- pracowników i specjalistów pracujących pod presją czasu i wyników
- menedżerów i liderów zespołów
- osób doświadczających stresu zawodowego, przeciążenia lub zmian organizacyjnych

Wymagania wstępne: brak (mile widziana otwartość na pracę rozwojową)

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do świadomego zarządzania stresem i działania pod presją w pracy poprzez rozwój odporności psychicznej w oparciu o model 4C i wyniki badania MTQ. Uczestnik analizuje swoje reakcje, stosuje techniki regulacji emocji, utrzymuje skuteczność działania mimo trudności oraz dostosowuje się do zmian i sytuacji wymagających.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje własne reakcje na stres	identyfikuje wzorce myślenia i działania w sytuacjach stresowych rozdziela reakcje automatyczne i świadome interpretuje wyniki badania MTQ w kontekście pracy zawodowej	Wywiad ustrukturyzowany Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki regulacji emocji i napięcia w sytuacjach stresowych	wykorzystuje techniki oddechowe do obniżenia napięcia stosuje pracę z ciałem w celu regulacji pobudzenia kieruje uwagą w celu odzyskania kontroli nad reakcją	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Utrzymuje skuteczne działanie mimo presji i zmiennych warunków	planuje działania w warunkach przeciążenia lub stresu realizuje zadania mimo pojawiających się trudności dostosowuje sposób działania do zmiany i niepewności	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

Program

1. Wprowadzenie i diagnoza

- omówienie modelu 4C

- analiza wyników MTQ
- identyfikacja reakcji na stres

2. Control – regulacja emocji

- techniki oddechowe
- praca z ciałem
- praca z uwagą

3. Commitment – działanie mimo presji

- praca z prokrastynacją
- budowanie mikro-nawyków
- utrzymywanie kierunku działania

4. Challenge – zmiana perspektywy

- interpretacja sytuacji stresowych
- rozwój elastyczności psychicznej

5. Confidence – pewność siebie i komunikacja

- komunikacja w sytuacjach presji
- reagowanie na ocenę

6. Wdrożenie

- praca na realnych sytuacjach uczestników
- tworzenie indywidualnych strategii

Metody pracy

- ćwiczenia praktyczne
- symulacje
- analiza przypadków
- praca indywidualna i grupowa
- doświadczeniowa praca z ciałem

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Diagnoza i zrozumienie reakcji na stres	Zajęcia	Monika Dąbrowska	16-11-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 -	Przerwa	-	16-11-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 15 Control – regulacja emocji i napięcia	Zajęcia	Monika Dąbrowska	16-11-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 15 -	Przerwa	-	16-11-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 15 Commitment – działanie mimo presji	Zajęcia	Monika Dąbrowska	16-11-2026	13:00	14:45	01:45
6 z 15 -	Przerwa	-	16-11-2026	14:45	15:00	00:15
7 z 15 Challenge – elastyczność w zmianie	Zajęcia	Monika Dąbrowska	16-11-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 15 Przypomnienie i pogłębienie pracy z reakcjami na stres	Zajęcia	Monika Dąbrowska	17-11-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 -	Przerwa	-	17-11-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Control – utrwalanie regulacji emocji	Zajęcia	Monika Dąbrowska	17-11-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 15 -	Przerwa	-	17-11-2026	12:15	13:00	00:45
12 z 15 Commitment – wdrożenie w pracy	Zajęcia	Monika Dąbrowska	17-11-2026	13:00	14:45	01:45
13 z 15 -	Przerwa	-	17-11-2026	14:45	15:00	00:15
14 z 15 Confidence – komunikacja i pewność siebie	Zajęcia	Monika Dąbrowska	17-11-2026	15:00	16:00	01:00
15 z 15 -	Walidacja	-	17-11-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

Cennik

Cennik

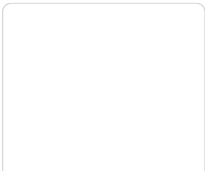
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 390,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 390,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	149,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	149,38 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Dąbrowska



Trenerka i menedżerka z ponad 20-letnim doświadczeniem w środowisku biznesowym. Certyfikowana trenerka, akredytowana konsultantka Insights Discovery oraz superwizorka trenerów 4GROW. Odpowiada za obszary marketingu i HR, współtworzy narzędzia oraz gry szkoleniowe wspierające rozwój kompetencji zawodowych.

Doświadczenie zdobywała jako Senior Communications Manager w międzynarodowej organizacji, gdzie wspierała realizację celów biznesowych oraz budowanie zaangażowania pracowników w Polsce i za granicą (m.in. Francja, Irlandia). Współpracowała z kadrą zarządzającą, doradzając w zakresie komunikacji, zarządzania zmianą oraz wzmacniania efektywności zespołów.

Specjalizuje się w rozwijaniu kompetencji związanych z inteligencją emocjonalną, zarządzaniem stresem oraz komunikacją interpersonalną. W pracy szkoleniowej wykorzystuje narzędzia Insights Discovery oraz elementy programowania neurolingwistycznego, wspierając uczestników w budowaniu skuteczności osobistej i współpracy zespołowej.

Certyfikowana praktyczka Personal Agility System. Absolwentka studiów podyplomowych z zakresu Public Relations na Uniwersytecie Warszawskim oraz programu „Persuasive Presentations” w Duarte Academy (USA).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe wspierające proces uczenia się, obejmujące:

- materiały dydaktyczne w formie drukowanej zawierające ćwiczenia oraz opis omawianych zagadnień,
- dostęp do materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej (np. platforma online, prezentacje).

Materiały są powiązane z zakresem merytorycznym usługi i umożliwiają utrwalenie wiedzy oraz samodzielne wykorzystanie poznanych narzędzi w praktyce zawodowej po zakończeniu szkolenia.

Informacje dodatkowe

Gwarancja realizacji usługi

Usługa zostanie zrealizowana po osiągnięciu minimalnej liczby uczestników, tj. 4 osób. W przypadku nieosiągnięcia minimalnej liczby uczestników dostawca usługi zastrzega możliwość zmiany terminu realizacji lub odwołania usługi.

Dodatkowe wsparcie uczestników

Po zakończeniu usługi uczestnicy mają możliwość skorzystania z dodatkowego wsparcia rozwojowego w postaci:

- indywidualnej sesji (1:1) z trenerem w wymiarze do 90 minut, realizowanej w okresie do 12 miesięcy od zakończenia szkolenia,
- konsultacji wspierających wdrażanie efektów uczenia się w praktyce zawodowej.

Diagnoza potrzeb uczestników

Przed rozpoczęciem usługi realizowana jest diagnoza potrzeb i oczekiwań uczestników w zakresie objętym szkoleniem. Zebrane informacje wykorzystywane są do dostosowania sposobu realizacji usługi do poziomu i potrzeb grupy.

Więcej informacji na stronie: <https://4grow.pl/szkolenie-budowanie-odpornosci-psychicznej-mtq>

Adres

Warszawa 155/37

00-877 Warszawa

woj. mazowieckie

Dojazd i parking

Komunikacja miejska

Najbliższy przystanek: Wola-Ratusz

tramwaje: 10, 13, 15, 20, 23, 26

autobusy: 190, 171, 157

Metro

Ratusz Arsenal – ok. 6 min komunikacją miejską

Rondo Daszyńskiego – ok. 10 min (komunikacja miejska + krótki spacer)

Rondo ONZ – ok. 8 min komunikacją miejską

Dworce kolejowe (ok. 12 min komunikacją miejską):

Warszawa Centralna

Warszawa Śródmieście WKD

Warszawa Ochota

Parking

W okolicy al. Solidarności dostępne są miejsca parkingowe w strefie miejskiej oraz parkingi prywatne.

Przykładowe lokalizacje:

parking Hotelu Ibis Warszawa Centrum (ok. 200 m od sali szkoleniowej)

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



WOJCIECH WALCZAK

E-mail wojciech.walczak@4grow.pl

Telefon (+48) 531 314 431