



ATMA INSTITUTE
MONIKA KSIĘŻAK

★★★★★ 5,0 / 5

3 oceny

Kurs Wellbeing i odporność psychiczna w organizacji

Numer usługi 2026/09/06/191725/3792358

📍 Łódź

🏢 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 10.12.2026 do 10.12.2026

2 337,00 PLN brutto

1 900,00 PLN netto

292,13 PLN brutto/h

237,50 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	liderzy, menedżerowie, HR, zespoły, osoby odpowiedzialne za dobrostan pracowników i kulturę pracy.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	04-12-2026
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

Celem szkolenia jest rozwinięcie kompetencji w zakresie wspierania dobrostanu, odporności psychicznej i zdrowych sposobów pracy w organizacji. Uczestnicy uczą się rozpoznawać czynniki obciążające oraz planować działania wspierające energię, regenerację i poczucie wpływu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia, czym jest wellbeing w środowisku pracy.	Definiuje pojęcie wellbeingu i jego składowe w kontekście organizacyjnym.	Test teoretyczny
Rozpoznaje czynniki obciążające dobrostan pracowników.	Wskazuje organizacyjne i indywidualne czynniki obciążające na podstawie analizowanych przykładów.	Analiza dowodów i deklaracji
Identyfikuje sygnały przeciążenia psychicznego w zespole.	Rozpoznaje wczesne objawy przeciążenia w zachowaniu członków zespołu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wskazuje działania wspierające regenerację i odporność.	Dobiera mikropraktyki wspierające regenerację i odporność adekwatne do sytuacji zespołu.	Analiza dowodów i deklaracji
Rozróżnia zdrowe wsparcie od przejmowania odpowiedzialności za pracownika.	Wskazuje granicę między wspieraniem a wyręczaniem pracownika w analizowanych przykładach.	Test teoretyczny
Tworzy własny plan wzmacniania dobrostanu w pracy.	Potrafi opracować indywidualny plan działań wellbeingowych dla swojego zespołu.	Analiza dowodów i deklaracji

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

Ramowy program:

- 1. Wellbeing w organizacji: moda czy realna potrzeba biznesowa
- 2. Stres, przeciążenie i chroniczne napięcie
- 3. Czynniki organizacyjne wpływające na dobrostan
- 4. Rola lidera w budowaniu zdrowego środowiska pracy
- 5. Granice, energia i regeneracja
- 6. Mikropraktyki wspierające dobrostan zespołu
- 7. Jak rozmawiać o obciążeniu psychicznym bez stygmatyzacji
- 8. Plan działań wellbeingowych

Metody pracy: miniwykład, autodiagnoza obciążeń, ćwiczenia indywidualne, praca w grupach, analiza przykładów, dyskusja moderowana, plan działań.

Walidacja efektów uczenia się: test wiedzy, autodiagnoza obciążeń, opracowanie planu działań wellbeingowych. Walidacja zostanie przeprowadzona jako test przed i po, oraz ćwiczenia praktyczne, które Walidator otrzyma do sprawdzenia i przyznania lub braku przyznania zaliczenia końcowego. Walidacja odbywa się w formie zdalnej - walidator zdalnie ocenia test oraz zadania.

Rezultat dla organizacji: uczestnicy potrafią rozpoznawać sygnały przeciążenia i wdrażać proste działania wspierające dobrostan oraz odporność psychiczną w codziennej pracy.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Wellbeing w organizacji: moda czy realna potrzeba biznesowa, Stres, przeciążenie i chroniczne napięcie	Zajęcia	Monika Książak	10-12-2026	09:00	10:45	01:45
2 z 8 -	Przerwa	-	10-12-2026	10:45	11:00	00:15
3 z 8 Czynniki organizacyjne wpływające na dobrostan, Rola lidera w budowaniu zdrowego środowiska pracy	Zajęcia	Monika Książak	10-12-2026	11:00	13:00	02:00
4 z 8 -	Przerwa	-	10-12-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 8 Granice, energia i regeneracja, Mikropraktyki wspierające dobrostan zespołu	Zajęcia	Monika Księżak	10-12-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 8 -	Przerwa	-	10-12-2026	15:00	15:15	00:15
7 z 8 Jak rozmawiać o obciążeniu psychicznym bez stygmatyzacji, Plan działań wellbeingowych	Zajęcia	Monika Księżak	10-12-2026	15:15	16:30	01:15
8 z 8 -	Walidacja	-	10-12-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

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 ze 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	2 337,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	292,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	237,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Księżak

Bio trenera – Monika Księżak (Akademia Trenera MBTI)

Monika Księżak – psycholog, trener biznesu, mentor oraz twórca programów rozwojowych dla trenerów i liderów. Specjalizuje się w rozwijaniu kompetencji trenerskich, komunikacyjnych oraz psychologicznych w pracy z grupą.

Posiada ponad 20-letnie doświadczenie w pracy z ludźmi oraz wieloletnie doświadczenie w projektowaniu i prowadzeniu szkoleń dla biznesu, w tym programów typu Train the Trainer oraz Akademii rozwojowych dla liderów i specjalistów.

Jest autorką i głównym prowadzącym programu Akademia Trenera MBTI (Mental • Biznes • Transformacja) – kompleksowego, modułowego procesu rozwoju kompetencji trenerskich, który integruje podejście psychologiczne, biznesowe i transformacyjne.

W pracy z przyszłymi trenerami koncentruje się na:

budowaniu tożsamości trenera i świadomej roli w pracy z grupą,
 rozwijaniu umiejętności projektowania procesów szkoleniowych,
 pracy z dynamiką grupy i trudnymi sytuacjami szkoleniowymi,
 wzmacnianiu kompetencji komunikacyjnych, refleksyjnych i autorefleksyjnych,
 integracji wiedzy z praktyką poprzez doświadczenie i działanie.

Pracuje w oparciu o podejście warsztatowe (experiential learning), wykorzystując m.in. cykl Kolba, narzędzia coachingowe (GROW), modele komunikacyjne (FUKO, TOP), elementy psychologii głębi oraz pracy z przekonaniem i postawami.

W swojej pracy kładzie nacisk na rozwój świadomego, odpowiedzialnego i skutecznego trenera, który potrafi prowadzić procesy rozwojowe.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały i potwierdzenie udziału:

Zaświadczenie / dyplom ukończenia

Materiały szkoleniowe i workbook w wersji drukowanej

Karta projektu szkoleniowego

Szablon oferty i model Canvas Trenera

Konsultacja mailowa po szkoleniu

Warunki uczestnictwa

Skierowanie przez pracodawcę lub chęć uzyskania wyżej wymienionej wiedzy.

Informacje dodatkowe

Powyżej przedstawiamy przykładowy temat szkolenia. Cena obowiązuje przy liczbie osób min. 5. W przypadku innej liczby uczestników, przed złożeniem wniosku o dofinansowanie, prosimy o kontakt w celu ustalenia warunków.

Istnieje możliwość zorganizowania szkolenia na terenie całej Polski lub w formie zdalnej.

W przypadku chęci skorzystania z pomocy przy wniosku lub jakichkolwiek pytań dotyczących procesu pozyskiwania dofinansowań prosimy o kontakt z Martą - telefon: 883 407 700, e-mail: dofinansowanie@atma.institute.

Adres

ul. Ks. Biskupa Wincentego Tymienieckiego 25D

90-350 Łódź

woj. łódzkie

Sala wyposażona jest w Wi-Fi, sprzęt audio, rzutnik, flipchart.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sprzęt audio, rzutnik, flipchart.

Kontakt



MONIKA KSIĘŻAK

E-mail monika@atma.institute

Telefon (+48) 510 058 595