



Instytut Rozwoju  
Danuta Jagusz

★★★★★ 4,9 / 5

232 oceny

## Usługa - Szkolenie - Zdrowie psychiczne w życiu seniora. Emocje, Odporność Psychiczna i Asertywność. Kwalifikacje.

Numer usługi 2026/09/08/187259/3795879

📍 Mysłowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 24.10.2026 do 25.10.2026

6 150,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

384,38 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane dla

- Osób +50, które chcą poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności jak budować asertywne zachowania, siłę psychiczną i pewność siebie, aby lepiej radzić sobie z niestabilnością współczesnego świata oraz budować poczucie dobrostanu i satysfakcji z życia. Nauczyć się rozróżniać emocje, rozwijać umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami codziennego życia oraz wzmacniać odporność psychiczną.
- Osób pracujących z seniorami, które chcą zdobyć kwalifikacje zawodowe w zakresie metod odporności psychicznej
- Osób indywidualnych, które chcą podnieść swoje umiejętności niezbędne do pracy z seniorami oraz uzyskać kompetencje w obszarze bezpieczeństwa zdrowotnego i psychicznego seniorów.

### Minimalna liczba uczestników

4

### Maksymalna liczba uczestników

30

### Data zakończenia rekrutacji

23-10-2026

### 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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego i świadomego dbania o dobrostan psychiczny, zarządzania stresem i emocjami, rozwijania sprawności umysłowej, zwiększenia świadomości emocjonalnej. Uczestnik nauczy się rozpoznawać źródła przeciążenia, stosować techniki wspierające koncentrację i regulację emocji, wyznaczać zdrowe granice. Uczestnik uzyska kwalifikacje zawodowe oraz nauczy się technik i narzędzi pracy niezbędnych do pracy w obszarze bezpieczeństwa psychicznego seniorów.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                   | Kryteria weryfikacji                                                                                             | Metoda walidacji |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Rozróżnia podstawowe emocje oraz sygnały płynące z organizmu         | Rozpoznaje sygnały fizyczne związane z przeżywanymi emocjami                                                     | Test teoretyczny |
|                                                                      | identyfikuje emocje pojawiające się w określonych sytuacjach                                                     | Test teoretyczny |
| Charakteryzuje wpływ sposobu myślenia na odporność psychiczną.       | Rozróżnia komunikaty wzmacniające oraz niewspierające nad własnym życiem.                                        | Test teoretyczny |
|                                                                      | wymienia czynniki wpływające na pamięć, koncentrację i uwagę                                                     | Test teoretyczny |
|                                                                      | opisuje rolę wsparcia społecznego, wskazuje konsekwencje samotności i izolacji społecznej                        | Test teoretyczny |
| Stosuje techniki budowania zdrowych granic i asertywnej komunikacji. | Wskazuje zachowania świadczące o asertywności oraz odróżnia empatię od nadmiernego poświęcania własnych potrzeb. | Test teoretyczny |
|                                                                      | wskazuje sposoby dbania o dobrostan psychiczny i asertywność w życiu codziennym                                  | Test teoretyczny |
|                                                                      | Opisuje w symulacji stanowczą, lecz uprzejmą asertywność                                                         | Test teoretyczny |
| Tworzy narrację wzmacniającą poczucie wpływu.                        | Opracowuje przykłady zamiany niewspierających przekonań, na komunikaty wzmacniające poczucie sprawczości.        | Test teoretyczny |

# Kwalifikacje

## Kwalifikacje niewłączone do ZSK

### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/>

### Informacje

|                                       |                                |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację | Fundacja My Personality Skills |
| Nazwa Podmiotu certyfikującego        | Fundacja My Personality Skills |

## Program

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji "Animator metod odporności psychicznej"

Wyniki walidacji oraz wydanie certyfikatu przez jednostkę zewnętrzną "Fundacja My Personality Skills" zwykle są w dniu ukończenia szkolenia

Ilość godzin teoretycznych: 3h 45min

Ilość godzin praktycznych: 9h

Ilość godzin walidacji: 45min

Ilość godzin przerw: 2h 30min

Warunki organizacyjne: Sala szkoleniowa wyposażona jest w flipchart, ekran i projektor, krzesła oraz stoliki przesuwne, tak aby móc je swobodnie przemieszczać podczas prowadzenia poszczególnych bloków szkoleniowych. Ćwiczenia będą odbywać się w parach oraz indywidualnie. Każdy kursant otrzyma drukowane materiały szkoleniowe, skrypt, zeszyt oraz długopis.

1. Rozpoznawanie emocji, czym są emocje i jakie pełnią funkcje,

Najczęściej występujące emocje w wieku senioralnym,

Rozpoznawanie sygnałów płynących z ciała w trakcie przeżywania różnych emocji.

2. Dobre strony wieku senioralnego

Wolniejszy rytm życia – więcej czasu na refleksję.

Mądrość i doświadczenie.

Dzielenie się wiedzą i wspomnieniami z młodszymi.

Docenianie codziennych, drobnych radości.

3. Akceptacja i pozytywne spojrzenie

Starzenie jako naturalny proces.

Skupienie się na tym, co można zmieniać.

Pielęgnowanie wdzięczności i pozytywnego nastawienia.

#### 4. Budowanie dobrych relacji

Utrzymywanie więzi rodzinnych i przyjaźni.

Nowe kontakty – kluby seniora, wolontariat, hobby.

Dzielenie się doświadczeniem i wsparciem z innymi.

#### 5. Równowaga Psychiczna i Społeczna

Ćwiczenia pamięci i koncentracji.

Jak utrzymać kontakty towarzyskie i unikać izolacji.

#### 6. Zmiany związane z wiekiem

Ciało: spadek sił, wolniejszy metabolizm, choroby przewlekłe, zmiany wyglądu.

Psychika: refleksja nad życiem, bilans zysków i strat, czasem lęk przed samotnością lub przyszłością.

Relacje społeczne: przejście na emeryturę, utrata bliskich, zmiana roli, mniej kontaktów.

#### 7. Wyzwania wieku senioralnego i nauka asertywności

Radzenie sobie z ograniczeniami zdrowotnymi.

Utrata niezależności, samotność, żałoba po bliskich.

Szukanie nowych form aktywności i sensu.

#### 8. Rozwój i aktywność

Nauka nowych rzeczy: języki, komputer, rękodzieło.

Ćwiczenie umysłu: gry logiczne, czytanie, zajęcia artystyczne.

Odkrywanie pasji i rozwijanie zainteresowań.

#### 9. Wsparcie psychiczne i duchowe

Otwartość na emocje, rozmowa o uczuciach.

Pomoc psychologa lub grup wsparcia.

Duchowość – źródło sensu, spokoju i nadziei.

#### 10. Walidacja

w tej usłudze będzie miała formę pisemnego testu teoretycznego, przeprowadzonego po zakończeniu części szkoleniowej. Uczestnicy wypełnią test obejmujący wszystkie efekty uczenia się opisane w karcie usługi, a pytania będą bezpośrednio odnosić się do kryteriów weryfikacji. Test potrwa 45 minut, zgodnie z harmonogramem w dniu 25.10.2026, od 15:15 do 16:00. Walidację przeprowadzi podmiot zewnętrzny. To zapewnia wymagane rozdzielenie procesu kształcenia i oceny. Wyniki zostaną udokumentowane w protokole walidacji.

Test będzie składał się z 40 pytań zamkniętych. Jedna prawidłowa odpowiedź = 1 pkt

40 pytań = 40 punktów możliwych do zdobycia

Warunkiem zaliczenia testu jest prawidłowa odpowiedź na minimum 30% pytań, czyli zdobycie 12 punktów.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

| Przedmiot / temat                                                            | Typ aktywności | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 14</b><br>Rozpoznawanie emocji, czym są emocje i jakie pełnią funkcje | Zajęcia        | Monika Chobel | 24-10-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| <b>2 z 14</b> Dobre strony wieku senioralnego                                | Zajęcia        | Monika Chobel | 24-10-2026            | 10:00               | 11:30               | 01:30         |
| <b>3 z 14</b> -                                                              | Przerwa        | -             | 24-10-2026            | 11:30               | 12:00               | 00:30         |
| <b>4 z 14</b><br>Akceptacja i pozytywne spojrzenie                           | Zajęcia        | Monika Chobel | 24-10-2026            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |
| <b>5 z 14</b> -                                                              | Przerwa        | -             | 24-10-2026            | 13:00               | 13:45               | 00:45         |
| <b>6 z 14</b><br>Budowanie dobrych relacji                                   | Zajęcia        | Monika Chobel | 24-10-2026            | 13:45               | 15:00               | 01:15         |
| <b>7 z 14</b><br>Równowaga Psychiczna i Społeczna                            | Zajęcia        | Monika Chobel | 24-10-2026            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <b>8 z 14</b> Zmiany związane z wiekiem                                      | Zajęcia        | Monika Chobel | 25-10-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| <b>9 z 14</b><br>Wyzwania wieku senioralnego i nauka asertywności            | Zajęcia        | Monika Chobel | 25-10-2026            | 10:00               | 11:30               | 01:30         |
| <b>10 z 14</b> -                                                             | Przerwa        | -             | 25-10-2026            | 11:30               | 12:00               | 00:30         |
| <b>11 z 14</b> Rozwój i aktywność                                            | Zajęcia        | Monika Chobel | 25-10-2026            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |
| <b>12 z 14</b> -                                                             | Przerwa        | -             | 25-10-2026            | 13:00               | 13:45               | 00:45         |

| Przedmiot / temat                        | Typ aktywności | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 13 z 14<br>Wsparcie psychiczne i duchowe | Zajęcia        | Monika Chobel | 25-10-2026            | 13:45               | 15:15               | 01:30         |
| 14 z 14 -                                | Walidacja      | -             | 25-10-2026            | 15:15               | 16:00               | 00:45         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 16:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 12:45         |
| w tym suma godzin walidacji          | 00:45         |
| w tym suma przerw                    | 02:30         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 18:00         |

## 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 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 | 6 150,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 5 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 384,38 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 312,50 PLN   |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| W tym koszt walidacji brutto      | 153,75 PLN |
| W tym koszt walidacji netto       | 125,00 PLN |
| W tym koszt certyfikowania brutto | 153,75 PLN |
| W tym koszt certyfikowania netto  | 125,00 PLN |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 16:00         |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Monika Chobel

2025 Magister psychologii o specjalności klinicznej, osobowości i biznesowej.  
 2025 Szkolenie Dobrostan emocjonalny w ujęciu inteligencji emocjonalnej  
 Od 2025 roku pracuje z seniorami w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Mysłowicach.  
 Od 2025 Regularnie prowadzi zajęcia z seniorami.  
 Od 2024 Prowadzi warsztaty z psychoedukacji i profilaktyki zdrowia  
 2024 Kurs Trenerski

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzyma skrypt w formie papierowej, materiały szkoleniowe : długopis, notes.

### Warunki uczestnictwa

80 % obecności na szkoleniu

### Informacje dodatkowe

Usługodawca zwolniony z VAT na podstawie **§ 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów**

Zakres zwolnienia od podatku:

"usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane"

# Adres

ul. Grunwaldzka 7  
41-400 Mysłowice  
woj. śląskie

Sala Stowarzyszenia Amazonek "Tęcza"  
Wejście od strony ul. Olbrychta Strumieńskiego

# Kontakt



**DANUTA JAGUSZ**

**E-mail** [21wiekko@gmail.com](mailto:21wiekko@gmail.com)

**Telefon** (+48) 695 809 536