



GRAŻYNA
PŁAWSKA
SZKOLENIA

★★★★★ 4,8 / 5
8 ocen

MTQ – warsztaty licencyjne przygotowujące do badania i rozwijania odporności psychicznej z wykorzystaniem kwestionariuszy MTQ (MTQ48, MTQ Plus, MTQ Family).

Numer usługi 2026/10/21/189990/3895285

- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 19:30 h
- 📅 28.10.2026 do 10.11.2026

4 870,00 PLN brutto
4 870,00 PLN netto
249,74 PLN brutto/h
249,74 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową usługi są osoby, które zawodowo wspierają rozwój osób, zespołów lub organizacji i chcą wykorzystywać narzędzie MTQ w diagnozie oraz rozwijaniu odporności psychicznej.

W szczególności są to:

- trenerzy, coachowie, mentorzy, konsultanci i asesorzy,
- psychologowie, pedagodzy i doradcy zawodowi,
- specjaliści HR i osoby odpowiedzialne za rozwój pracowników,
- menedżerowie i liderzy wykorzystujący narzędzia rozwojowe w pracy z zespołami.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

27-10-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

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 stosowania narzędzia MTQ w pracy rozwojowej, w szczególności do interpretowania wyników badania odporności psychicznej, udzielania informacji zwrotnej oraz dobierania działań rozwojowych do profilu MTQ.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje odporność psychiczną w modelu 4C.	Poprawnie wskazuje znaczenie odporności psychicznej w modelu 4C.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje cztery obszary modelu 4C.	Poprawnie przyporządkowuje Kontrolę, Zaangażowanie, Wyzwania i Pewność siebie do właściwych opisów zachowań i postaw.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady stosowania narzędzia MTQ.	Poprawnie rozpoznaje zasady stosowania, interpretacji oraz ograniczenia narzędzia MTQ.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Interpretuje profil odporności psychicznej na podstawie raportu MTQ.	Poprawnie identyfikuje mocne strony i obszary rozwojowe przedstawione w przykładowym profilu MTQ.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera działania rozwojowe do wyników MTQ.	Dobiera adekwatne działanie rozwojowe do przedstawionego profilu odporności psychicznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje zasady odpowiedzialnego przekazywania informacji zwrotnej po badaniu MTQ.	Rozpoznaje prawidłowy sposób przekazywania wyników z uwzględnieniem poufności, nieetykietowania oraz granic stosowania narzędzia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje i kompetencje

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/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

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

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Program

Część 1 – Przygotowanie: uczestnik otrzymuje jednostkę diagnostyczną MTQ i przeprowadza badania na sobie, raporty z badania są materiałem omawianym na szkoleniu.

Część 2 – I dzień szkolenia: on-line 09:00 – 15:30

1. Wprowadzenie do odporności psychicznej
2. Obszar kontroli w odporności psychicznej
3. Obszar zaangażowania w odporności psychicznej
4. Obszar wyzwań w odporności psychicznej
5. Obszar pewności siebie w odporności psychicznej
6. Podsumowanie dnia

Część 3 - II dzień szkolenia on-line 09:00 – 15:30

1. Wprowadzenie do psychometrii
2. Wprowadzenie do sesji informacji zwrotnej po badaniu MTQ
3. Zrozumienie skal i interpretacja wyników diagnozy
4. Wzajemne oddziaływanie i niezależność skal - ćwiczenia
5. Interpretacja profili - ćwiczenia
6. Interpretacja profili i szukanie powiązań
7. Wnioski i podsumowanie dnia i przygotowanie do pracy własnej

Uczestnicy pomiędzy II i III dniem szkolenia realizuje własne badania dwóch osób i sam przeprowadza sesje informacji zwrotnej, analizę wyników MTQ oraz pracę na materiałach szkoleniowych.

Część 4 – III dzień szkolenia on-line 09:00 – 15:00

1. Omówienie pracy własnej - refleksje i wnioski
2. Zespół i organizacja w kontekście diagnozy i rozwijania odporności psychicznej
3. Case study: diagnoza zespołu
4. Odporność psychiczna i powiązane konstrukty psychologiczne oraz niezależne badania
5. Rozwijanie odporności psychicznej
6. Podsumowanie zajęć

Część 5 – Walidacja on-line 15:00 - 15:30

Przeprowadzana jest przez podmiot zewnętrzny. Fundacja My Personality Skills przesyła uczestnikom test online na adres mailowy podany w zgłoszeniu walidacji/certyfikacji. Wyniki testu trafiają do Fundacji. Fundacja w ciągu max 2 dni roboczych wystawia certyfikat po zakończonym szkoleniu z nazwą kwalifikacji "Animator metod odporności psychicznej", ze wskazanymi na odwrocie efektami uczenia. Termin realizacji usługi obejmuje okres oczekiwania na wynik walidacji oraz dokument wystawiony przed podmiot certyfikujący

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 29

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 29 Wprowadzenie do odporności psychicznej (czat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	28-10-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 29 Obszar kontroli w odporności psychicznej (czat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	28-10-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 29 -	Przerwa	-	28-10-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 29 Obszar zaangażowania w odporności psychicznej (czat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	28-10-2026	11:15	12:15	01:00
5 z 29 Obszar wyzwań w odporności psychicznej (czat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	28-10-2026	12:15	13:15	01:00
6 z 29 -	Przerwa	-	28-10-2026	13:15	13:45	00:30
7 z 29 Obszar pewności siebie w odporności psychicznej (czat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	28-10-2026	13:45	14:45	01:00
8 z 29 -	Przerwa	-	28-10-2026	14:45	15:00	00:15
9 z 29 Podsumowanie dnia	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	28-10-2026	15:00	15:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 29 Wprowadzenie do psychometrii (czat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	29-10-2026	09:00	09:30	00:30
11 z 29 Wprowadzenie do prowadzenia sesji informacji zwrotnej po badaniu MTQ (czat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	29-10-2026	09:30	10:00	00:30
12 z 29 Zrozumienie skal i interpretacja wyników (czat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	29-10-2026	10:00	11:00	01:00
13 z 29 -	Przerwa	-	29-10-2026	11:00	11:15	00:15
14 z 29 Wzajemne oddziaływanie i niezależność skal - ćwiczenia (czat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	29-10-2026	11:15	12:15	01:00
15 z 29 Interpretacja profili - ćwiczenia (czat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	29-10-2026	12:15	13:15	01:00
16 z 29 -	Przerwa	-	29-10-2026	13:15	13:45	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 29 Interpretacja profili i szukanie powiązań (czat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	29-10-2026	13:45	14:45	01:00
18 z 29 -	Przerwa	-	29-10-2026	14:45	15:00	00:15
19 z 29 Wnioski i podsumowanie dnia i przygotowanie do pracy własnej (czat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	29-10-2026	15:00	15:30	00:30
20 z 29 Omówienie pracy własnej - refleksje i wnioski (czat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	10-11-2026	09:00	10:00	01:00
21 z 29 Zespół i organizacja w kontekście diagnozy i rozwijania odporności psychicznej (czat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	10-11-2026	10:00	11:00	01:00
22 z 29 -	Przerwa	-	10-11-2026	11:00	11:15	00:15
23 z 29 Case study: diagnoza zespołu (czat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	10-11-2026	11:15	12:00	00:45
24 z 29 -	Przerwa	-	10-11-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 29 Odporność psychiczna i powiązane konstrukty psychologiczne oraz niezależne badania (czat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	10-11-2026	12:30	13:30	01:00
26 z 29 Rozwijanie odporności psychicznej (czat, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	10-11-2026	13:30	14:30	01:00
27 z 29 Podsumowanie zajęć	Zajęcia	GRAŻYNA PŁAWSKA	10-11-2026	14:30	14:45	00:15
28 z 29 -	Przerwa	-	10-11-2026	14:45	15:00	00:15
29 z 29 -	Walidacja	-	10-11-2026	15:00	15:30	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	19:30
w tym suma godzin zajęć	16:00
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	22:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 870,00 PLN
--	--------------

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 870,00 PLN
---	--------------

Koszt osobogodziny brutto	249,74 PLN
----------------------------------	------------

Koszt osobogodziny netto	249,74 PLN
---------------------------------	------------

W tym koszt walidacji brutto	220,00 PLN
-------------------------------------	------------

W tym koszt walidacji netto	220,00 PLN
------------------------------------	------------

W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
--	----------

W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN
---	----------

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
----------------------	----------------------

Liczba godzin zegarowych usługi	19:30
--	-------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

GRAŻYNA PŁAWSKA

Specjalizuję się w szkoleniach podnoszących kwalifikacje zawodowe menadżerów i specjalistów. Doświadczenie zdobywałam w branży logistycznej, w administracji publicznej, w firmach usługowych. Tematy moich szkoleń to: skuteczny HR, kompetencje i kwalifikacje przyszłości: myślenie krytyczne, zarządzanie zmianą, budowanie odporności psychicznej w oparciu o model MTQPlus. Kilka lat zajmowałam się rekrutacją, tworzeniem profili kompetencyjnych i modeli kompetencyjnych. Zrealizowała ponad 2 800 godzin szkoleniowych.

Wybrane Kwalifikacje związane z tematem:

Master trener odporności psychicznej, AQR, 2026

HR - Zarządzanie zasobami ludzkimi, Uniwersytet SWPS, 2025

Menedżer ds. szkoleń i rozwoju, ALK, 2024

Zaświadczenie ze szkolenia z Mentoringu, Psychologowie dla biznesu, 2025

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały, które otrzymasz: Certyfikat AQR International oraz indywidualny numer licencji użytkownika MTQ

2 testowe jednostki MTQ do wykorzystania na start.

Podręcznik Konsultanta (użytkownika) z pełną instrukcją obsługi narzędzia.

Dostęp do platformy online AQR (bezterminowy) do realizacji badań, generowania raportów i zarządzania klientami.

Komplet materiałów warsztatowych: prezentacje, przykładowe raporty, ćwiczenia praktyczne.

Warunki uczestnictwa

Warsztaty są otwarte dla wszystkich dorosłych (18+), którzy pracują z rozwojem ludzi i chcą zdobyć certyfikat Konsultanta MTQ. Grupa docelowa: trenerzy, coachowie, konsultanci i mentorzy. Specjaliści HR (rekrutacja, rozwój, talent management). Menedżerowie i liderzy zespołów. Psychologowie, pedagodzy, doradcy zawodowi.

Do uczestnictwa w usłudze niezbędna jest włączona kamera.

Podstawą do rozliczenia usługi, jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

Informacje dodatkowe

- Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

- Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu i zakwaterowania.

- Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

- Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane jest w formie zdalnej, w czasie rzeczywistym, z wykorzystaniem platformy wideokonferencyjnej (Zoom).

Uczestnik powinien dysponować: komputerem lub laptopem z dostępem do Internetu o stabilnym łączu (min. 10 Mb/s), kamerą internetową i mikrofonem umożliwiającymi aktywny udział w zajęciach, aktualną przeglądarką internetową (Google Chrome, Microsoft Edge, Firefox lub Safari), dostępem do konta e-mail w celu otrzymania materiałów szkoleniowych i linku do spotkania.

Zajęcia prowadzone są w formie interaktywnej, z wykorzystaniem udostępniania ekranu, czatu oraz sesji pytań i odpowiedzi (Q&A). Uczestnicy mają możliwość pracy warsztatowej z trenerem, wykonywania ćwiczeń w czasie rzeczywistym oraz korzystania z narzędzi online udostępnionych podczas zajęć.

Do uczestnictwa w usłudze niezbędna jest włączona kamera.

Kontakt



GRAŻYNA PŁAWSKA

E-mail grazyna.plawska@gmail.com

Telefon (+48) 881 634 555