



TALLENTO S.C.



Kurs kształcący trenerów dobrostanu i odporności psychicznej

Numer usługi 2025/04/12/120192/2686833

zdalna w czasie rzeczywistym

Usługa szkoleniowa

56 h

25.09.2025 do 20.11.2025

6 500,00 PLN brutto

6 500,00 PLN netto

116,07 PLN brutto/h

116,07 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Osoby legitymujące się wykształceniem trenerskim (popartym certyfikatem) i/lub posiadające doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla osób dorosłych.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	24-09-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	56
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

"Kurs kształcący trenerów dobrostanu i odporności psychicznej" wyposaża uczestnika w zestaw narzędzi i wiedzy z zakresu neuronauk. Przygotowuje go do pracy w zawodzie trenera dobrostanu i odporności psychicznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza - uczestnik: - charakteryzuje - wymienia, - zna podstawy neurofizjologii i neuroanatomii układu nerwowego człowieka, - zna koncepcje i modele dotyczące dobrostanu, - charakteryzuje ontogenezę człowieka rolę matryc rozwojowych w życiu jednostki - definiuje składowe odporności psychicznej - zna koncepcję teorii poliwalgalnej w budowaniu neurobiologicznego poczucia bezpieczeństwa, - rozumie koncepcję nawyku i model budowy nowego wzorca neuronalnego.	Uczestnik podczas prezentacji indywidualnie przygotowanej etudy wykazuje się: - wiedzą na temat struktury i funkcji układu nerwowego człowieka poprzez identyfikację kluczowych struktur i ich funkcji, - znajomością kluczowych koncepcji i modeli dotyczących dobrostanu oraz składowych odporności psychicznej, - definiowaniem składowych odporności psychicznej, - znajomością koncepcji teorii poliwalgalnej w budowaniu neurobiologicznego bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności - uczestnik: - wykorzystuje model MBD, - projektuje usprawnienia dobrostanowe, - korzysta z narzędzi diagnostycznych, - pracuje zgodnie z metodologią pracy trenera dobrostanu, - buduje program i scenariusz własnego szkolenia.	Uczestnik podczas prezentacji indywidualnie przygotowanej etudy: - wykorzystuje model MBD, - projektuje usprawnienia dobrostanowe, - poprawnie korzysta z narzędzi diagnostycznych, - pracuje zgodnie z metodologią trenera dobrostanu, - poprawnie buduje program i scenariusz szkolenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne - uczestnik: - poprzez zrozumienie roli feedbacku i cyklu życia zespołu w budowaniu dobrostanu, nabywa kompetencje współpracy, komunikacji i pracy zespołowej, - promuje zdrowie psychiczne w środowisku pracy, - wykorzystuje badania diagnostyczne w szacowaniu zasobów odporności psychicznej i rezyliencji, - dzięki znajomości narzędzi diagnostycznych lepiej rozumie otoczenie i łatwiej z nim współpracuje, - pracuje z grupą bezpiecznie i zgodnie z zasadami higieny pracy trenera dobrostanu.	Uczestnik podczas prezentacji indywidualnie przygotowanej etudy oraz w trakcie kształcenia: - wykorzystuje badania diagnostyczne, - promuje zdrowie psychiczne, - komunikuje się zgodnie z zasadami feedbacku i cyklu życia zespołu w budowaniu dobrostanu, - we współpracy zachowuje zasady higieny pracy trenera dobrostanu.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

tak

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

tak

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

tak

Program

Zajęcia prowadzone są w godzinach dydaktycznych - po 45 min i według tych obliczeń został przygotowany harmonogram.

Moduł I: Dobrostan

1. Definicje dobrostanu:

- Koncepcja i modele dobrostanu - jak rozumieć dobrostan i z niego czerpać w życiu jednostki i organizacji.
- Autorski model budowy dobrostanu jednostki MBD - zestaw narzędzi.
- Neuromity vs. prawdziwe informacje, czyli jak utrudniamy sobie rozkwitanie.
- Neuropsychologiczne trzy potrzeby mózgu.
- Nerw błędny a dobrostan.
- Koncepcja nawyku i model budowy dobrostanowego wzorca neuronalnego - czyli jak wdrażać w życie to, co nas wspiera?

Moduł II. Podstawy neurofizjologii i neuroanatomii układu nerwowego człowieka.

- Budowa mózgu i jego funkcje
- Rola neuroplastyczności w nabywaniu i kształceniu nowych umiejętności.
- Ontogeneza człowieka i rola matryc rozwojowych w życiu jednostki.

Moduł III. Odporność psychiczna

- Zjawisko, definicje i składowe odporności psychicznej - czyli jak zrozumieć, czym jest odporność psychiczna w życiu?
- Zagrożenia XXI w. - czyli jak odporność psychiczna odbudowuje, utrzymuje i podnosi zasoby mentalne człowieka?
- Certyfikacja TOP360 - czyli kompleksowe omówienie narzędzia diagnostycznego do badania odporności psychicznej.
- 12 komponentów odporności psychicznej - czyli fundamenty w licencjonowanym narzędziu psychometrycznym TOP360.

Moduł IV. Raporty i praca z Klientem

- Rola badań diagnostycznych w szacowaniu zasobów odporności psychicznej i rezyliencji - czyli jak czytać poprawnie raport?
- Badanie własne - czyli analiza wyników własnego badania TOP360.
- Sztuka prowadzenia sesji feedbackowych, czyli jak czytać, rozumieć i prowadzić spotkania indywidualne z Klientami
- Etyka pracy diagnosty - czyli jak zadbać o bezpieczeństwo i komfort pracy dla siebie i Klienta?

Moduł V. Metodologia pracy trenera dobrostanu.

- Bezpiecznie doświadczanie uczestnika.
- Dobrostanowe praktyki szkoleń stacjonarnych i zdalnych. Higiena pracy trenera dobrostanu.
- Budowanie programu i scenariusza własnego szkolenia.

Moduł VI. Narzędziownik trenera dobrostanu.

- Tworzenie autorskich ćwiczeń/zadań/studiów przypadków do wykorzystania w pracy trenera dobrostanu
- Jak uwzględnić zagadnienia dobrostanu podczas omawiania przeprowadzanych aktywności szkoleniowych?

Moduł VII: Zasobnik trenera dobrostanu i odporności psychicznej

- Viacharacter 24 - siły sygnaturowe - czyli jak można wykorzystać mocne strony do wspierania dobrostanu i budowania zasobów odporności psychicznej?
- 10 pozornie dobrostanowych praktyk w organizacjach i życiu - czyli co udaje dobrostan?
- MUDY - czyli marnotrawstwa w organizacji, które zabierają dobrostan.

Moduł VIII. Uzupełnienie Twoich szkoleń - dodatkowe materiały uzupełniające Twoje szkolenia.

- 5 dysfunkcji pracy zespołowej - czyli co wpływa na dobrostan w zespole?
- Kwestionariusz siły relacji interpersonalnej - czyli jakie aspekty wpływają na dobrostan w relacji z drugim człowiekiem?
- 10 praktyk budujących dobrostan uczestników Twoich szkoleń - ebook gratis.

Moduł VII: Etiudy trenerskie - walidacja usługi

Zaliczenie: przygotowanie etiid indywidualnych, ich prezentacja i feedback.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Definicje dobrostanu	Marzena Grochowska	25-09-2025	09:00	12:00	03:00
2 z 14 Neuromity vs. prawdziwe informacje, czyli jak utrudniamy sobie rozkwitanie.	Marzena Grochowska	25-09-2025	12:00	15:00	03:00
3 z 14 Podstawy neurofizjologii i neuroanatomii układu nerwowego człowieka	Wojciech Glac	26-09-2025	09:00	12:00	03:00
4 z 14 Ontogeneza człowieka i rola matrycy rozwojowych w życiu jednostki.	Marzena Grochowska	26-09-2025	12:00	15:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 14 Zjawisko, definicje i składowe odporności psychiczne	Ewa Załupska	09-10-2025	09:00	12:00	03:00
6 z 14 Certyfikacja narzędziem TOP 360 Kaminsky Academy	Ewa Załupska	09-10-2025	12:00	15:00	03:00
7 z 14 Raporty i praca z Klientem	Ewa Olszak-Dyk	10-10-2025	09:00	12:00	03:00
8 z 14 Etyka pracy diagnosty	Ewa Olszak-Dyk	10-10-2025	12:00	15:00	03:00
9 z 14 Metodologia pracy trenera dobrostanu.	Ewa Załupska	30-10-2025	09:00	12:00	03:00
10 z 14 Narzędziownik trenera dobrostanu.	Ewa Załupska	30-10-2025	12:00	15:00	03:00
11 z 14 Zasobnik trenera dobrostanu i odporności psychicznej	Marzena Grochowska	31-10-2025	09:00	12:00	03:00
12 z 14 Uzupełnienie Twoich szkoleń - dodatkowe materiały uzupełniające Twoje szkolenia.	Ewa Załupska	31-10-2025	12:00	15:00	03:00
13 z 14 Etiudy trenerskie	Ewa Olszak-Dyk	20-11-2025	09:00	14:00	05:00
14 z 14 Walidacja usługi	-	20-11-2025	14:00	15:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	116,07 PLN
Koszt osobogodziny netto	116,07 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

Ewa Załupska

Trener, Coach, Konsultant, Wiceprezes Europejskiego Instytutu Brainologii, właścicielka marki KROK. Certyfikowany praktyk Lumina Learning. Diagnosta testu odporności psychicznej Fundacji Kamińskiego oraz Trener Diagnostów Odporności Psychicznej. Specjalizuje się w szkoleniach, coachingu, konsultacjach i mentoringu dla osób zatrudnionych na stanowiskach kierowniczych, liderów zespołów.

Projektuje programy rozwojowe dostosowane do potrzeb indywidualnych uczestników szkoleń oraz całych firm, z takich zakresów, jak rozwój kompetencji biznesowych i zarządzania, m.in. budowanie zespołu, komunikacja, wystąpienia publiczne, motywowanie, rozwiązywanie konfliktów, przywództwo, zarządzanie projektami, zarządzanie finansami w przedsiębiorstwie i projekcie, usprawnianie organizacji i procesów wewnątrz niej. Dostrzega potencjał ludzi i organizacji i potrafi go rozwijać.

Od 2019 roku ma w swoim portfolio warsztaty dla ponad 5000 uczestników. Przeprowadziła ponad 300 godzin szkoleń z tematyki: budowania zdrowych zespołów, treningu odporności psychicznej, komunikacji interpersonalnej, train the trainers. Przeprowadziła 5 semestrów zajęć z zarządzania kadrami, rozwoju kadry kierowniczej na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu, przeprowadziła 300 sesji mentoringowych z osobami na stanowiskach kierowniczych.



2 z 4

Ewa Olszak-Dyk

Absolwentka socjologii Uniwersytetu Wrocławskiego oraz zarządzania Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, na tej uczelni otworzyła również przewod doktorski z obszaru zarządzania zasobami ludzkimi. Certyfikowany Trener Szkoły Trenerów Centrum Edukacji CEL oraz doświadczony Asesor z przeprowadzonymi ponad 200 sesjami AC/DC. Wiceprezes Europejskiego Instytutu Brainologii, certyfikowany Trener Lumina Learning, diagnosta testu odporności psychicznej Fundacji Kamińskiego oraz Trener Diagnostów Odporności Psychicznej.

Na sali szkoleniowej pracuje od 2010 roku, specjalizuje się we wspieraniu MŚP zwłaszcza w branży

usługowej i edukacyjnej.

Od 2019 roku przeprowadziła ponad 3000 godzin szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych, m.in. są to następujące tematy - budowanie odporności psychicznej, neurofeedback, badania naukowe i praktyczne w zakresie zdrowego myślenia. Poza tym szkoliła z tematyki komunikacji, zarządzania zespołami, budowania ścieżek karier, systemów motywacyjnych, budowania odporności psychicznej managerów, wdrażania polityki wellbeingu w organizacji.



3 z 4

Marzena Grochowska

Certyfikowany trener biznesu,
Akredytowany trener odporności psychicznej MTÓ48
Facylitator DISC
Life & business coach.
Superwizor trenerski PTWP
PCD- NMC, akredytacja IIC &M
właściciel marki Neurony do Roboty

Absolwentka:

- Akademii Trenerów Biznesu w Katowicach - trener
- Noble Manhattan Coaching Polska - Coach;
- Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku - Zarządzanie zasobami ludzkimi
- Gdańskiej Wyższej Szkoły Humanistycznej - BHP
- Absolwentka Akademii Medycznej w Bydgoszczy, - Pielęgniarstwo

Od 2019 roku przeprowadziła ponad 500 szkoleń z tematyki zdrowego mózgu, zarządzania dobrostanem, treningu rezyliencji i odporności psychicznej w takich miejscach jak: domy seniorów, kluby przedsiębiorców w województwie pomorskim, firmy w przemyśle ciężkim oraz korporacje IT. Regularnie wykłada na Wyższej Szkole Administracji i Biznesu w Gdyni z tematyki budowania dobrostanu, występuje na licznych konferencjach reprezentując Europejski Instytut Brainologii, uruchomiła kurs online Happy Brain, który zakończył właśnie swoją 8 edycję.



4 z 4

Wojciech Glac

Profesor Uniwersytetu Gdańskiego, neurobiolog, popularyzator nauki. Pracuje w Katedrze Fizjologii Zwierząt i Człowieka na Wydziale Biologii UG, gdzie zgłębia tajemnice mózgu. W 2019 roku został laureatem konkursu "Popularyzator Nauki" w kategorii "Naukowiec". Wśród jego działań popularyzatorskich warto wymienić "Dni Mózgu" na Wydziale Biologii, czy grę planszową „Infekcja”, w której można obronić organizm zakażony koronawirusem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

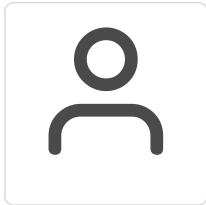
- pliki dokumentów przygotowane w formacie .doc, .pdf,
- prezentacja multimedialna
- linki do nagrań wideo udostępnione w internecie
- materiały z ćwiczeń i gier szkoleniowych wykorzystywane na sali - instrukcje, karty pracy itp

Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

- a) platformę /rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa - **Google Meet** <https://meet.google.com/?hs=197&authuser=0>
- b) minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji - przeglądarka internetowa Google Chrome (preferowana), Safari, Opera lub Mozilla Firefox w najnowszych wersjach. Mikrofon, głośnik lub zestaw słuchawkowy
- c) minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik: łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s.
- d) niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów: komputer PC z systemem Operacyjnym Windows 7/8.x/10 (za wyjątkiem Windows 10 S) albo komputer MacBook z systemem Mac OS X 10.5 lub wyższy.
- e) okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: link jest ważny od pół godziny przed rozpoczęciem usługi do momentu jej zakończenia

Kontakt



Ewa Olszak-Dyk

E-mail ewa@tallento.pl

Telefon (+48) 792 502 272