



Grupa SET Sp. z o.o.



Odporność Psychiczna

Numer usługi 2025/04/17/5493/2696701

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 13.10.2025 do 14.10.2025

1 832,70 PLN brutto

1 490,00 PLN netto

114,54 PLN brutto/h

93,13 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do osób pragnących wzmocnić swoją odporność psychiczną oraz rozwijać wewnętrzną siłę, co jest istotne w kontekście radzenia sobie ze stresem i wyzwaniami zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Uczestnikami mogą być pracownicy różnych szczebli, menedżerowie oraz liderzy zespołów, którzy chcą poprawić swoją zdolność do zarządzania emocjami i budowania pozytywnych relacji w pracy.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	06-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie rozwija kompetencje związane z budowaniem odporności psychicznej. Uczestnicy uczą się rozpoznawać mechanizmy stresu, interpretować swoje reakcje oraz wzmacniać cztery filary odporności według modelu 4C. Szkolenie umożliwia diagnozę poziomu odporności psychicznej i opracowanie indywidualnego planu rozwoju, wspierającego skuteczność osobistą i zawodową.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna definicję i znaczenie odporności psychicznej	Uczestnik potrafi wyjaśnić, czym jest odporność psychiczna i jakie ma znaczenie w życiu zawodowym	Test teoretyczny
Uczestnik zna czynniki wpływające na poziom odporności psychicznej	Uczestnik potrafi wskazać główne mechanizmy stresu i ich wpływ na funkcjonowanie	Test teoretyczny
Uczestnik zna model 4C odporności psychicznej	Uczestnik potrafi opisać każdy z filarów: kontrola, zaangażowanie, wyzwanie, pewność siebie	Test teoretyczny
Uczestnik zna techniki wzmacniania odporności w każdym z obszarów modelu 4C	Uczestnik potrafi przyporządkować konkretne działania do odpowiedniego filaru odporności	Test teoretyczny
Uczestnik interpretuje wyniki diagnozy odporności psychicznej (MTQ Plus)	Uczestnik omawia swoje mocne strony i obszary do rozwoju na podstawie raportu MTQ Plus	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik opracowuje indywidualny plan rozwoju odporności psychicznej	Uczestnik formułuje cele, działania i mierniki sukcesu w swoim action planie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje techniki wzmacniania każdego z filarów odporności (4C)	Uczestnik dobiera i planuje działania adekwatne do filaru modelu 4C	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik rozpoznaje sygnały stresu i wdraża strategie zaradcze	Uczestnik analizuje przykład sytuacji stresowej i planuje reakcję wspierającą	Prezentacja
Uczestnik dąży do rozwijania osobistej odporności w sposób systematyczny	Uczestnik deklaruje konkretne zmiany i sposoby wdrażania ich w życiu codziennym	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik świadomie zarządza emocjami i stresem w relacjach z innymi	Uczestnik przedstawia przykłady stosowania poznanych strategii w kontaktach zawodowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykazuje postawę otwartości na rozwój i uczenie się w sytuacjach wyzwań	Uczestnik aktywnie uczestniczy w zadaniach warsztatowych i dzieli się refleksjami	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, zawiera.

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

Tak, potwierdza.

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

Tak, potwierdza.

Program

Moduł 1. Wprowadzenie:

- Powitanie i przedstawienie się uczestników szkolenia.
- Cele szkolenia.
- Korzyści z udziału w szkoleniu.
- Program szkolenia.
- Kontrakt szkoleniowy.

Moduł 2. Odporność psychiczna i wewnętrzna siła:

- Fakty i mity na temat odporności psychicznej.
- Jak wpływa na nas stres i jak skutecznie nad nim zapanować.
- Czym jest odporność psychiczna i dlaczego warto ją wzmacniać, czyli jak wewnętrzna siła wpływa na sukces zawodowy i codzienny dobrostan.

Moduł 3. Model odporności psychicznej 4C:

- Cztery fundamenty odporności psychicznej, czyli model 4C w praktyce:
 - Kontrola (Control), na którą składają się umiejętność zarządzania emocjami i poczucie wpływu na własne życie.
 - Zaangażowanie (Commitment), na które składają się zorientowanie na ukończenie zadania oraz zorientowanie na osiągnięcie celów.
 - Wyzwanie (Challenge), na które składają się podejmowanie ryzyka oraz ciągła nauka i doskonalenie.
 - Pewność siebie (Confidence), na którą składają się wiara we własne umiejętności i pewność siebie w relacjach interpersonalnych.
- Techniki wzmacniania odporności i siły psychicznej w każdym z obszarów.
- Cztery kroki budowania odporności psychicznej.

Moduł 4. Indywidualna strategia wzmacniania odporności psychicznej:

- Diagnoza poziomu odporności psychicznej na podstawie kwestionariusza MTQ Plus (przed warsztatami każdy uczestnik wypełnia kwestionariusz badania odporności MTQ Plus, a następnie na warsztatach otrzymuje indywidualny raport z wynikami i wskazówkami dotyczącymi możliwości rozwijania odporności psychicznej).
- Interpretacja wyników kwestionariusza MTQ Plus.
- 7 nawyków osób odpornych psychicznie.
- Jak pracować ze swoją odpornością psychiczną – stworzenie indywidualnego action planu rozwoju odporności psychicznej.

Moduł 5. Zakończenie szkolenia:

- Powtórzenie najważniejszych treści.
- Runda informacji zwrotnych na temat szkolenia.
- Zadania wdrożeniowe.
- Ewaluacja szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Odporność Psychiczna Dzień 1	Katarzyna Preidl	13-10-2025	09:00	17:00	08:00
2 z 2 Odporność Psychiczna Dzień 2	Katarzyna Preidl	14-10-2025	09:00	17:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 832,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	114,54 PLN
Koszt osobogodziny netto	93,13 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Preidl

Trenerka biznesu i coach kryzysowy z ponad 9-letnim doświadczeniem na sali szkoleniowej. Szkolę z kompetencji menadżerskich, odporności psychicznej i zarządzania stresem, profilaktyki wypalenia zawodowego oraz kompetencji trenerskich. Ukończyłam Szkołę Trenerów Biznesu Grupy SET. Jestem absolwentką Instytutu Pozytywnej Terapii Kryzysu – posiadam certyfikat Konsultanta Kryzysowego oraz Coacha i Mentora Kryzysowego z akredytacją Polskiego Towarzystwa Interwencji i Coachingu Kryzysowego. Ukończyłam kurs I stopnia Racjonalnej Terapii Zachowania. Jestem absolwentką Programu Rozwoju Menedżerów ICAN BUSINESS ADVISOR® ICAN Institute.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Przed rozpoczęciem szkolenia otrzymasz od nas zaproszenie m.in. z instrukcją jak dotrzeć na miejsce szkolenia i z innymi informacjami organizacyjnymi.
- Podczas szkolenia zapewniamy materiały szkoleniowe i wszystkie narzędzia niezbędne do komfortowego udziału w szkoleniu.
- Po szkoleniu otrzymasz od nas: prezentacje, materiały szkoleniowe i multimedia wykorzystywane przez trenera oraz zadania wdrożeniowe i certyfikat.
- Masz również zapewnione e-wsparcie trenera przez 90 dni po szkoleniu.

Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Paulina Głowiak

E-mail paulina.glowiak@grupaset.pl

Telefon (+48) 536 563 228