



CENTRUM
SZKOLENIOWE
MARCELINA DUDEK
★★★★★ 4,9 / 5
277 ocen

Odporność psychiczna, emocje i dobrostan z Pauliną Szczepanek - warsztaty odporności i zielonych kompetencji (kwalifikacje)

Numer usługi 2025/06/11/173195/2810806

📍 Ustroń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 11.10.2025 do 12.10.2025

5 200,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
260,00 PLN brutto/h
260,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- Pracowników, menedżerów, liderów oraz specjalistów z różnych branż, którzy chcą podnieść swoje kompetencje w zakresie odporności psychicznej i dbałości o dobrostan w zmieniającym się świecie.
- Osób doświadczających stresu, presji czy zmęczenia, które szukają praktycznych i nowoczesnych sposobów na regenerację oraz równowagę psychiczną w codziennych i zawodowych wyzwaniach.
- Osób zainteresowanych wpływem środowiska i zmian klimatycznych na własne samopoczucie, chcących lepiej rozumieć relację między zdrowiem psychicznym a troską o planetę.
- Tych, którzy chcą rozwijać zielone kompetencje oraz umiejętność wprowadzania proekologicznych mikro-zmian w swoim życiu i pracy.
- Osób otwartych na rozwój osobisty i społeczny, które chcą budować pewność siebie, kompetencje komunikacyjne i pozytywne relacje, dbając jednocześnie o środowisko i własny dobrostan.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

07-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój zielonych kompetencji psychospołecznych, które wspierają odporność psychiczną, dobrostan, inteligencję emocjonalną oraz zdolność adaptacji w obliczu wyzwań współczesnego świata i zmian klimatycznych. Uczestnicy poznają praktyczne techniki samoregulacji, pracy z ciałem, emocjami i przekonaniami, by budować zdrowszą relację ze sobą, poczucie sprawczości oraz większą elastyczność i wewnętrzny spokój. Szkolenie wykorzystuje metafory i analogie przyrodnicze, czerpie z ekop

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia kluczowe, zielone kompetencje.	Prawidłowo opisuje i przyporządkowuje przykłady działań dla poszczególnych zielonych kompetencji.	Test teoretyczny
Planuje mikro-zmiany w codziennym życiu	Stosuje metody na poprawę nastrojuw codziennym życiu oraz pracy.	Wywiad swobodny
Identyfikuje uczucia swoje i innych.	Poprawnie nazywa i rozpoznaje uczucia w ćwiczeniu.	Test teoretyczny
Buduje elastyczność poznawczą	Pracuje nad przekonaniami, zapisuje nowe schematy	Test teoretyczny
Praktykuje pracę z ciałem, ruchem i dźwiękiem	Uczestniczy w ćwiczeniu grupowym	Analiza dowodów i deklaracji
Komunikuje się empatycznie i asertywnie	Reaguje adekwatnie w scenkach	Wywiad swobodny
Identyfikuje zielone kompetencje i wyjaśnia ich znaczenie.	Podaje przykłady wykorzystania zielonych kompetencji.	Test teoretyczny
Prezentuje szacunek dla środowiska poprzez stosowanie ekologicznych postaw w pracy i w życiu codziennym.	Przedstawia przykłady własnej postawy ekologicznej w życiu codziennym oraz w pracy.	Wywiad swobodny
Wskazuje źródła dobrostanu.	Kontroluje swój dobrostan w pracy oraz życiu codziennym.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Sala szkoleniowa posiada stanowiska pracy dla każdego uczestnika szkolenia w pełni wyposażone w niezbędne materiały do przeprowadzenia szkolenia zarówno w części teoretycznej jak i praktycznej, w tym m.in. sprzęt oraz akcesoria w ilości dostosowanej do swobodnej pracy grupy szkoleniowej.

Przerwy nie są wliczane do czasu szkolenia.

Szkolenie jest rozliczane w godzinach dydaktycznych, gdzie **1 godzina dydaktyczna = 45 minut**.

Różnica między całkowitą liczbą godzin szkolenia a harmonogramem wynika z przerw.

Przykład: 20 godzin dydaktycznych = 15 godzin zegarowych + 2 przerwy po 60minut.

DZIEŃ 1

09:00–09:30 Otwarcie szkolenia, integracja, cele i zasady (teoria)

- Przedstawienie programu, poznanie uczestników
- Omówienie celów szkolenia i „zielonych kompetencji” jako kompetencji przyszłości
- Zasady współpracy, klimat warsztatowy

09:30–10:30 Wprowadzenie: Zrównoważony rozwój i ekopsychologia (teoria)

- Idea zrównoważonego rozwoju i dlaczego dotyczy każdego z nas
- Połączenie dobrostanu psychicznego i troski o planetę
- Moje miejsce i rola jednostki w świecie
- Wartości pro środowiskowe i ich wpływ na motywację do działania

10:30–11:30 Zmiany klimatyczne i stres środowiskowy (teoria)

- Przyczyny i skutki zmian klimatycznych: jak to wpływa na nasz dobrostan
- Ekologia psychiczna – pojęcie i praktyka
- Lęk klimatyczny i przeciążenie informacyjne
- Budowanie odporności psychicznej w dobie kryzysów środowiskowych

11:30–12:15 Emocje i przekonania wobec kryzysu środowiskowego (praktyka)

- Rozpoznawanie własnych emocji i automatycznych reakcji
- Jak pracować z lękiem i złością dotyczącą zmian środowiskowych
- Kształtowanie postawy sprawczości: mikro-zmiany i ich siła
- Empatyczna komunikacja w sytuacjach napięcia ekologicznego

12:15–13:00 Zielone nawyki i dobrostan psychiczny (praktyka)

- Analiza codziennych wyborów pod kątem ich wpływu na środowisko i samopoczucie
- Tworzenie mapy „zielonych mikro-zmian”
- Wzmacnianie poczucia sensu przez zaangażowanie proekologiczne

13:00–14:00 PRZERWA

14:00–15:30 Techniki samoregulacji i odporności w praktyce (praktyka)

- Oddech, ruch, mikro-przerwy w pracy i regeneracji
- Relaksacja w kontekście przeciążenia środowiskowego
- Trening: progresywna relaksacja mięśni, uważność w ruchu
- Ćwiczenie: „reset” środowiskowy – jak przywrócić energię na co dzień

15:30–16:30 Budowanie własnych zasobów odporności psychicznej (teoria)

- Model odporności psychicznej: indywidualna diagnoza i praca na zasobach
- Jak korzystać z natury jako źródła regeneracji psychicznej
- Praktyka: dziennik odporności, refleksja, plan nawyków

16:30–17:30 Podsumowanie dnia, wymiana doświadczeń, dziennik ekonawyków (praktyka)

- Podsumowanie najważniejszych wniosków
- Dzielimy się inspiracjami „zielonych kompetencji”
- Zapisanie kluczowych mikro-zmian do wdrożenia

DZIEŃ 2

09:00–10:00 Zielone kompetencje w życiu i pracy (teoria)

- Czym są „zielone kompetencje” i dlaczego ich potrzebujemy?
- Ślad węglowy i Gospodarka Obiegu Zamkniętego (GOZ) w praktyce
- Analiza własnych nawyków pod kątem wpływu na środowisko i psychikę

10:00–11:00 Ekologiczne strategie na stres i przeciążenie (teoria)

- Jak środowisko wpływa na poziom stresu i zdrowie psychiczne
- Zielone mikro-rytuały– inspiracje z ekoterapii
- Wprowadzanie regenerujących nawyków do codzienności

11:00–12:00 Zarządzanie energią, rytuały i mikro-zmiany (praktyka)

- Tworzenie własnych, ekologicznych rytuałów dnia codziennego
- Jak granice i świadome „nie” wzmacniają odporność psychiczną i dobrostan
- Praca nad ekologiczną postawą w sytuacjach napięcia i konfliktu

12:00–13:00 Planowanie i wdrażanie zielonych zmian (praktyka)

- Warsztat: projektowanie własnej mapy mikro-zmian
- Checklista „zielonych kompetencji”
- Wsparcie grupowe, wymiana pomysłów

13:00–14:00 PRZERWA

14:00–15:00 Techniki radzenia sobie ze stresem na zielono (praktyka)

- Trening relaksacyjny, oddechowy,
- Samoregulacja w kontekście środowiskowym
- Analiza reakcji na stres, wdrażanie działań antystresowych przyjaznych środowisku

15:00–16:30 Plan działania: animator budowania odporności psychicznej i zielonych kompetencji (praktyka)

- Tworzenie własnego, indywidualnego planu wdrożenia (osobistego i/lub zawodowego)
- Praca w parach/grupach, dzielenie się inspiracjami
- Jak być ambasadorem zielonych kompetencji w swoim otoczeniu?

16:30–17:30 Walidacja

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji zawodowej: Animator budowania odporności psychicznej

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Otwarcie szkolenia, integracja, cele i zasady (teoria)	Paulina Szczepanek	11-10-2025	09:00	09:30	00:30
2 z 17 Wprowadzenie: Zrównoważony rozwój i ekopsychologia (teoria)	Paulina Szczepanek	11-10-2025	09:30	10:30	01:00
3 z 17 Zmiany klimatyczne i stres środowiskowy (teoria)	Paulina Szczepanek	11-10-2025	10:30	11:30	01:00
4 z 17 Emocje i przekonania wobec kryzysu środowiskowego (praktyka)	Paulina Szczepanek	11-10-2025	11:30	12:15	00:45
5 z 17 Zielone nawyki i dobrostan psychiczny (praktyka)	Paulina Szczepanek	11-10-2025	12:15	13:00	00:45
6 z 17 Przerwa	Paulina Szczepanek	11-10-2025	13:00	14:00	01:00
7 z 17 Techniki samoregulacji i odporności w praktyce (praktyka)	Paulina Szczepanek	11-10-2025	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 17 Budowanie własnych zasobów odporności psychicznej (teoria)	Paulina Szczepanek	11-10-2025	15:30	16:30	01:00
9 z 17 Podsumowanie dnia, wymiana doświadczeń, dziennik ekonawyków (praktyka)	Paulina Szczepanek	11-10-2025	16:30	17:30	01:00
10 z 17 Zielone kompetencje w życiu i pracy (teoria)	Paulina Szczepanek	12-10-2025	09:00	10:00	01:00
11 z 17 Ekologiczne strategie na stres i przeciążenie (teoria)	Paulina Szczepanek	12-10-2025	10:00	11:00	01:00
12 z 17 Zarządzanie energią, rytuały i mikro-zmiany (praktyka)	Paulina Szczepanek	12-10-2025	11:00	12:00	01:00
13 z 17 Planowanie i wdrażanie zielonych zmian (praktyka)	Paulina Szczepanek	12-10-2025	12:00	13:00	01:00
14 z 17 Przerwa	Paulina Szczepanek	12-10-2025	13:00	14:00	01:00
15 z 17 Techniki radzenia sobie ze stresem na zielono (praktyka)	Paulina Szczepanek	12-10-2025	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 17 Plan działania: animator budowania odporności psychicznej i zielonych kompetencji (praktyka)	Paulina Szczepanek	12-10-2025	15:00	16:30	01:30
17 z 17 Walidacja	-	12-10-2025	16:30	17:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	260,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	260,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paulina Szczepanek

Doświadczona trenerka, coach i mentorka z ponad 11- letnim doświadczeniem we wspieraniu menedżerów i zespołów w rozwoju kompetencji miękkich i przywódczych. Pracuje na styku

psychologii, biznesu i rozwoju osobistego, pomagając klientom odkrywać i wzmacniać ich potencjał. Specjalizuje się w obszarach komunikacji, współpracy, zarządzania, sprzedaży, a także wellbeingu i odporności psychicznej. Jej szkolenia i programy rozwojowe są osadzone w sprawdzonych teoriach psychologicznych oraz narzędziach takich jak DISC D3 i FRIS®, co pozwala precyzyjnie dopasować metody pracy do potrzeb organizacji i uczestników.

Dzięki holistycznemu podejściu i dużej uważności na człowieka, wspiera liderów i zespoły w budowaniu pewności siebie, zwiększaniu efektywności oraz rozwijaniu wewnętrznej spójności. To z kolei przekłada się na wzrost zaangażowania, lepszą komunikację i wymierne rezultaty biznesowe. Jej styl pracy łączy profesjonalizm z empatią, a wysoka energia i otwartość sprawiają, że uczestnicy czują się zmotywowani do działania i głębszej refleksji. Pomaga zespołom nie tylko osiągać cele, ale również lepiej rozumieć siebie nawzajem i odnajdywać sens we wspólnej pracy.

Posiada wiedzę z zakresu zielonych kompetencji. Posiada też dokument potwierdzający uzyskane kompetencje w zakresie kluczowych zagadnień środowiskowych, identyfikacji i rodzajów odpadów oraz znajomości przepisów dotyczących recyklingu (2024)

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie trwa 20 godzin

- Przerwy nie są wliczane do czasu szkolenia.
- Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych, gdzie **1 godzina dydaktyczna = 45 minut**.
- Różnica między całkowitą liczbą godzin szkolenia a harmonogramem wynika z przerw.

Uwaga do harmonogramu szkolenia:

Przerwa ustalona jest w od 13:00 do 14:00, jednakże ze względu na warsztatowy charakter szkolenia oraz ewentualny jego przebieg – za zgodą trenera oraz uczestników godzina ww. przerwy może zostać zmieniona.

Informacja dotycząca realizacji usługi zgodnie z wytycznymi:

Usługa rozwojowa zostanie realizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Warunki uczestnictwa

Liczba miejsc jest ograniczona. Przed dokonaniem zapisu na usługę prosimy o kontakt celem weryfikacji, czy jest miejsce na dany termin szkolenia.

Informacje dodatkowe

- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej
- Przerwy nie są wliczane do czasu szkolenia.
- **1 godzina dydaktyczna = 45 minut**.
- Różnica między całkowitą liczbą godzin szkolenia a harmonogramem wynika z przerw.
- Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych

Informacja o zwolnieniu z VAT: Dz. U. poz. 1722 §3, ust. 1, pkt 14 z dnia 20 grudnia 2013 roku. Usługa zostanie zrealizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministra Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie/nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli oraz w celu utrwalenia efektów uczenia się.

Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO – wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez KE w ramach klasyfikacji

Adres

ul. Zdrojowa 3/1

43-450 Ustroń

woj. śląskie

SPA & Wellness Hotel Diament Ustroń

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anna Wieczorek

E-mail dotacjedlabeauty@gmail.com

Telefon (+48) 606 217 054