



Instytut Rozwoju
Danuta Jagusz

★★★★★ 4,9 / 5

67 ocen

Siła spokoju i pewności siebie – jak wzmocnić siebie w niestabilnym świecie z elementami zasad zrównoważonego rozwoju oraz ich wpływu na zdrowie psychiczne i środowisko naturalne-szkolenie.

Numer usługi 2025/12/15/187259/3212627

📍 Tychy / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 21.02.2026 do 22.02.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest przeznaczone dla osób indywidualnych i przedsiębiorców, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę, umiejętności oraz nauczyć się, jak budować siłę psychiczną i pewność siebie, aby lepiej radzić sobie z niestabilnością współczesnego świata, oraz podnieść jakość życia codziennego z wykorzystaniem zielonych kompetencji. Szkolenie jest idealne dla tych, którzy chcą efektywnie zarządzać stresem oraz oporem na zmiany.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

20-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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 do samodzielnego, efektywnego radzenia sobie ze stresem w kontekście zielonej transformacji gospodarczej.

Szkolenie rozwija odporność psychiczną i kompetencje społeczne, niezbędne do budowania „zielonych miejsc pracy”.

Usługa prowadzi do nabycia kwalifikacji "Specjalista metod odporności psychicznej."

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje założenia zrównoważonego rozwoju	Zgodnie z raportem GreenComp określa istotne dla zrównoważonego rozwoju obszary,	Test teoretyczny
Projektuje procesy pozytywnego mylenia	-Wizualizuje alternatywną, zrównoważoną przyszłość - efektywnie wyobrażanie sobie alternatywne scenariusze	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Planuje przyszłość	opracowywuje i określa kroki konieczne do osiągnięcia preferowanej zrównoważonej przyszłości	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wdraża techniki zmiany nawyków myślowych:	Stosuje technikę RAS (Reticular Activating System) i afirmacje jako mechanizmy do dostrzegania szans rynkowych, które budują „zielone miejsca pracy”.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Buduje pewność siebie, odporność psychiczną i autentyczność w działaniach	-Buduje poczucie własnej wartości jako propagatora zielonych rozwiązań -Pracuje z przekonaniami i wewnętrznym krytykiem w celu przezwyciężania barier	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Zarządza Stresem i Napięciem w Obliczu Wyzwań	Rozpoznaje i reguluje napięcia - stosuje ćwiczenia relaksacyjne: techniki oddechowe i mentalne, które pomagają zachować spokój podczas podejmowania decyzji - świadomie wykorzystuje stres jako informację zwrotną: zrozumienie, że emocje mogą sygnalizować potrzebę zdobycia nowej wiedzy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje efektywną komunikację w budowaniu zwycięskich zespołów i dobrostanu ludzkiego.	- Rozwiązuje konflikty - Panuje nad emocjami - Wdraża zasady efektywnej komunikacji z poszanowaniem odmiennych postaw.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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	Instytut Rozwoju Danuta Jagusz
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

MODUŁ I Wizualizacja zrównoważonej przyszłości-świadome programowanie umysłu

- Umiejętność myślenia o przyszłości

Wizualizowanie alternatywnej zrównoważonej przyszłości poprzez wyobrażanie sobie alternatywnych scenariuszy i opracowywanie ich oraz określanie kroków koniecznych do osiągnięcia preferowanej zrównoważonej przyszłości

- Zdolność przystosowania się

Zarządzanie transformacją i wyzwaniami w złożonych sytuacjach zrównoważonego rozwoju i podejmowanie decyzji związanych z przyszłością w obliczu niepewności, niejednoznaczności i ryzyka

- Myślenie eksploracyjne

Przyjęcie sposobu myślenia opartego na relacjach

poprzez badanie i łączenie różnych dyscyplin, z zastosowaniem kreatywności i

eksperymentowania z nowatorskimi pomysłami lub metodami

MODUŁ II Techniki zmiany nawyków myślowych: praktyczne metody

przekształcania obaw w konstruktywne podejście do problemu

- Rola RAS (Reticular Activating System) i afirmacji: wykorzystanie tych mechanizmów do

dostrzegania szans rynkowych, które budują „zielone miejsca pracy”.

MODUŁ III Budowanie Pewności Siebie i Autentyczność w Działaniach

-Budowanie poczucia wartości jako propagatora zielonych rozwiązań

oraz umiejętne prezentowanie ich wartości ekologicznej i ekonomicznej.

-Praca z przekonaniami i wewnętrznym krytykiem w celu przezwyciężania barier

MODUŁ IV Zarządzanie Stresem i Napięciem

- Rozpoznawanie i regulowanie napięcia wynikającego z dostosowywania się do wymogów nowych sytuacji

-Ćwiczenia relaksacyjne: techniki oddechowe i mentalne, które pomagają zachować spokój

- Stres jako informacja zwrotna: zrozumienie, że emocje mogą sygnalizować potrzebę

zdobycia nowej wiedzy

MODUŁ V Budowanie Odporności Psychicznej dla Zrównoważonego Działania i

Rozwoju

Rozwój odporności psychicznej : jak utrzymać

motywację i unikać wypalenia przy długoterminowych projektach

Opracowanie indywidualnego planu działania, który pomaga w ochronie zdrowia psychicznego

MODUŁ VI EGZAMIN ZEWNĘTRZNY

ZIELONE UMIEJĘTNOŚCI:

- rozumienie wpływu zielonej transformacji na organizację pracy i obciążenie

psychiczne pracowników,

- stosowanie narzędzi wspierających odporność psychiczną (resilience)

- rozwój kompetencji społecznych, takich jak komunikacja, adaptacyjność i

współpraca w zespołach realizujących cele zrównoważonego rozwoju.

Szkolenie wzmacnia odporność psychiczną, umiejętność zarządzania stresem oraz

postawy proekologiczne, niezbędne do tworzenia i utrzymania zielonych miejsc pracy oraz

skutecznego funkcjonowania w organizacjach podlegających procesom zielonej transformacji

Szkolenie jest prowadzone w godzinach lekcyjnych (45 min).

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Liczba godzin teoretycznych : 5

liczba godzin praktycznych : 11

Łącznie 16 godzin lekcyjnych = 12 godzin zegarowych (16 x 45minut = 720minut) (720minut : 60minut = 12h)

Przerwy 2 x 20minut nie są wliczone w czas usługi rozwojowej

Szkolenie ma charakter warsztatowy. Uczestnicy pracują indywidualnie oraz w parach używając narzędzi zarządzania stresem, oraz pracy z niwelowaniem obciążenia psychicznego. Przeprowadzają scenki sytuacyjne pod okiem trenera. Korzystają z opasek obciążeniowych (to narzędzia relaksacyjne, które łączą terapeutyczne właściwości z komfortem użytkowania. Dzięki delikatnemu naciskowi wspierają wyciszenie, redukują napięcie i pomagają w walce z codziennym stresem).

Walidacja zostanie przeprowadzona PRZEZ PODMIOT ZEWNĘTRZNY.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wizualizacja zrównoważonej przyszłości-świadome programowanie umysłu	Wioletta Bajor	21-02-2026	08:00	10:30	02:30
2 z 10 Techniki zmiany nawyków myślowych: praktyczne metody przekształcania obaw w konstruktywne podejście do problemu	Wioletta Bajor	21-02-2026	10:30	12:15	01:45
3 z 10 przerwa	Wioletta Bajor	21-02-2026	12:15	12:35	00:20
4 z 10 Budowanie Pewności Siebie i Autentyczność w Działaniach	Wioletta Bajor	21-02-2026	12:35	14:20	01:45
5 z 10 Zarządzanie Stresem i Napięciem	Wioletta Bajor	22-02-2026	08:00	09:15	01:15
6 z 10 Zarządzanie Stresem i Napięciem w Obliczu Wyzwań	Wioletta Bajor	22-02-2026	09:15	11:45	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 10 Budowanie Odporności Psychicznej dla Zrównoważonego Działania i Rozwoju cz I	Wioletta Bajor	22-02-2026	11:45	12:30	00:45
8 z 10 przerwa	Wioletta Bajor	22-02-2026	12:30	12:50	00:20
9 z 10 Budowanie Odporności Psychicznej dla Zrównoważonego Działania i Rozwoju cz II	Wioletta Bajor	22-02-2026	12:50	13:50	01:00
10 z 10 Egzamin	-	22-02-2026	13:50	14:20	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	140,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	140,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	172,50 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	172,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Wioletta Bajor

Trener Mentalny 11.10.2020 – Akademia Trenerów Mentalnych Jakuba B. Bączku.

30.06.2021 - studia coachingu Wyższa Szkoła Zarządzania i Biznesu w Krakowie.

21.06.2022 Kurs „Stres i Depresja w życiu prywatnym i zawodowym” w Centrum rozwoju Personalnego

21.06.2022 „Terapia schematów” w Centrum rozwoju Personalnego –

23.04.2023 Hipnoza

18.06.2023 Psychologia Pozytywna – Uniwersytet Merito w Poznaniu

Od 2020-: Trener Rozwoju Osobistego i Mentalnego, Specjalista ds. Odporności Psychicznej i Zrównoważonego Rozwoju. Prowadzenie autorskich warsztatów i szkoleń dla firm oraz osób indywidualnych, koncentrujących się na budowaniu spokoju, pewności siebie i zarządzaniu stresem w zmiennym otoczeniu. Aktywne włączanie tematyki zrównoważonego rozwoju i wpływu środowiska na dobrostan psychiczny do programów szkoleniowych, promując holistyczne podejście do zdrowia.

Od 2022-: Konsultant ds. Well-beingu Korporacyjnego z Elementami Eko-Świadomości. Współpraca z przedsiębiorstwami w zakresie tworzenia i wdrażania programów well-being, ze szczególnym uwzględnieniem redukcji stresu, prewencji wypalenia zawodowego oraz promocji proekologicznych nawyków w miejscu pracy. Doradztwo w zakresie integracji zielonych technologii z codziennym funkcjonowaniem organizacji w celu poprawy komfortu psychicznego pracowników i zmniejszenia śladu węglowego. [real. ponad 200h w tym zakresie].

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Warunki organizacyjne:

Maksymalna liczba uczestników: 10 osób [grupa 10-osobowa]. Taki podział sprzyja efektywnej pracy warsztatowej, dyskusjom i wymianie doświadczeń.

Sala szkoleniowa: wyposażona w wygodne krzesła i stoły z możliwością ich dowolnej aranżacji, rzutnik multimedialny lub duży ekran, głośnik, flipchart, profesjonalny zestaw rozwojowy Points of You, narzędzia do pracy własnej (karty uczuć, karty potrzeb, karty metaforyczne). Każda osoba ma swoje indywidualne stanowisko wyposażone w materiały szkoleniowe, skrypt, notes, długopis, oraz narzędzia sprzyjające pracy z regulowaniem emocji i stresu (opaski obciążeniowe, koce, maty).

Usługa z możliwością dofinansowania, prowadzi do nabycia KWALIFIKACJI "Specjalista metod odporności psychicznej."

Warunki uczestnictwa

80 % obecności na szkoleniu, 80 % z egzaminu

Informacje dodatkowe

Usługa zwolniona z VAT na podstawie: par 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dn. 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Adres

ul. Towarowa 23
43-100 Tychy
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Budynek jest w pełni dostosowany do osób niepełnosprawnych.

Kontakt



DANUTA JAGUSZ

E-mail 21wiekko@gmail.com

Telefon (+48) 695 809 536