



MARGO-
HARMONIA-
ŚWIADOMOŚĆ
Małgorzata Duda

★★★★★ 5,0 / 5

6 ocen

Akademia Trenerów Mentalnych\Odporności Psychicznej – Szkolenie kompleksowe

Numer usługi 2026/01/04/190730/3238405

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 41 h

📅 03.03.2026 do 09.05.2026

7 500,00 PLN brutto

7 500,00 PLN netto

182,93 PLN brutto/h

182,93 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa skierowana jest do:

- osób planujących rozwój kompetencji trenerskich,
- trenerów i szkoleniowców chcących poszerzyć zakres swojej działalności,
- specjalistów HR, liderów zespołów oraz menedżerów,
- doradców rozwojowych i edukacyjnych,
- osób planujących prowadzenie szkoleń i warsztatów w środowisku biznesowym i organizacyjnym.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

02-03-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

41

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

Celem usługi rozwojowej jest, nabycie i rozwój kompetencji mentalnych oraz praktycznych umiejętności treningu mentalnego, opartych na wiedzy z zakresu psychologii, neurobiologii, nawyków oraz samoregulacji emocjonalnej. Uczestnik szkolenia pozna mechanizmy funkcjonowania emocji, motywacji, pracy z przekonaniem. Zdobędzie wiedzę z zakresu prowadzenia szkoleń i warsztatów rozwojowych. Praktykując ćwiczenia i narzędzia treningu mentalnego w pracy własnej oraz z innymi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna i opisuje mechanizmy odporności psychicznej, regulacji emocji, w środowisku zawodowym oraz indywidualnym charakteryzuje reakcje stresowe oraz mechanizmy adaptacyjne, wyjaśnia podstawowe zależności między stresem, emocjami i funkcjonowaniem zawodowym,	Wykona test wiedzy w formie wywiadu swobodnego z pytaniami zamkniętymi i otwartymi, obejmujący zagadnienia dotyczące: mechanizmów odporności psychicznej w środowisku zawodowym, reakcji stresowych i mechanizmów adaptacyjnych, zależności między stresem, emocjami i funkcjonowaniem zawodowym, różnic między działaniami edukacyjno-rozwojowymi a interwencjami terapeutycznymi, zasad pracy trenerskiej z osobami dorosłymi, standardów etycznych w pracy trenera. Omówienie z trenerem wyników testu i krótkie podsumowanie wiedzy w trakcie zajęć praktycznych.	Wywiad swobodny
Uczestnik opisuje oraz prawidłowo wykonuje, ćwiczenia praktyczne oraz warsztatowe, odporności psychicznej obniżania napięcia, modyfikować ograniczające schematy, prezentuje samodzielnie zaprojektowany warsztat online lub stacjonarny z uwzględnieniem narzędzi rozwojowych. Poprawnie reaguje na trudne sytuacje np. opór uczestników. Uczestnik stosuje narzędzia regulacji stresu, emocji i komunikacji interpersonalnej.	Prowadzi warsztat praktyczny i ćwiczenia warsztatowe, przygotuje i poprowadzi fragmentu warsztatu online lub stacjonarnego (część teoretyczna + praktyczna), projektowanie konspektu szkolenia z zakresu odporności psychicznej, zastosowanie narzędzi rozwojowych w pracy grupowej, stosuje adekwatne strategie pracy i reakcji w trudnych sytuacjach. W trakcie ćwiczeń praktycznych wykorzystuje techniki regulacji stresu, emocji i narzędzia komunikacyjne zgodne z planem zajęć.	Wywiad swobodny Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik planuje i prowadzi własne szkolenia oraz warsztaty z zakresu odporności psychicznej.	Opracowuje concept szkolenia i warsztatów, uwzględniając cele, metodologię i potrzeby uczestników.	Wywiad swobodny
Działa zgodnie z zasadami etyki trenerskiej, rozwija kompetencje i gotowość do pracy w zróżnicowanych zespołach. respektuje granice swojej roli zawodowej, bierze odpowiedzialność za bezpieczeństwo procesu szkoleniowego, jest gotów do pracy z grupami zróżnicowanymi, w tym międzypokoleniowymi, świadomie planuje dalszy rozwój zawodowy w roli trenera.	Zna i jest świadomy kodeksu etycznego trenera, granic swojej roli. prezentuje scenariusz pracy z grupami, omawia plany dalszego rozwoju w roli trenera.	Wywiad swobodny

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

Akademia Trenerów Odporności Psychicznej - program kompleksowy

Łączny wymiar usługi

40 godzin dydaktycznych

20 modułów × 2 godziny dydaktyczne

Zakres merytoryczny programu

Moduł 1 (2h)

Wprowadzenie do odporności psychicznej w środowisku zawodowym

Zakres: teoria i praktyka

- pojęcie odporności psychicznej
- znaczenie odporności psychicznej w pracy zawodowej
- obszary zastosowania w działaniach szkoleniowych

Moduł 2 (2h)

Stres jako czynnik funkcjonowania zawodowego

Zakres: teoria i praktyka

- źródła stresu w środowisku pracy
- stres krótkotrwały i długotrwały
- konsekwencje stresu dla funkcjonowania zawodowego

Moduł 3 (2h)

Reakcje stresowe i mechanizmy adaptacyjne

Zakres: teoria i praktyka

- reakcje fizjologiczne, emocjonalne i poznawcze
- mechanizmy adaptacji do obciążeń zawodowych
- znaczenie odporności psychicznej w adaptacji

Moduł 4 (2h)

Granice działań rozwojowych w pracy trenerskiej

Zakres: teoria i praktyka

- różnice między rozwojem kompetencji a terapią
- odpowiedzialność trenera
- bezpieczeństwo uczestników szkoleń

Moduł 5 (2h)

Odporność psychiczna jako kompetencja rozwijana szkoleniowo

Zakres: teoria i praktyka

- odporność psychiczna jako obszar rozwoju kompetencji
- rola trenera w procesie rozwojowym
- zastosowania technik, metod regulacji napięć i emocji w szkoleniach oraz pracy indywidualnej

Moduł 6 (2h)

Podstawy neuropsychologii stresu

Zakres: teoria i praktyka

- funkcjonowanie układu nerwowego w sytuacji stresu
- reakcja organizmu na obciążenia
- znaczenie regulacji w pracy zawodowej

Moduł 7 (2h)

Regulacja emocji w środowisku pracy

Zakres: teoria i praktyka

- emocje w pracy zawodowej
- strategie regulacji emocji
- znaczenie regulacji dla odporności psychicznej

Moduł 8 (2h)

Narzędzia wspierające odporność psychiczną - perspektywa szkoleniowa

Zakres: teoria i praktyka

- narzędzia edukacyjne i rozwojowe
- dobór ćwiczeń do grupy szkoleniowej i warsztatowej
- zastosowanie w szkoleniach

Moduł 9 (2h)

Kompetencje psychospołeczne w środowisku pracy

Zakres:

- współpraca i relacje zawodowe
- odporność psychiczna w pracy zespołowej
- znaczenie kompetencji psychospołecznych

Moduł 10 (2h)

Zastosowanie narzędzi rozwojowych w pracy trenerskiej

Zakres: teoria i praktyka

- dobór metod do celów szkoleniowych
- dostosowanie narzędzi do kontekstu organizacyjnego
- odpowiedzialne stosowanie metod

Moduł 11 (2h)

Rola i zadania trenera w pracy

Zakres: teoria i praktyka

- kompetencje trenerskie
- odpowiedzialność zawodowa
- granice roli trenera

Moduł 12 (2h)

Dobrostan psychiczny

Zakres: teoria i praktyka

- specyfika uczenia się
- motywacja uczestników szkoleń
- czynniki wpływające na efektywność uczenia się

Moduł 13 (2h)

Projektowanie szkoleń rozwojowych

Zakres: teoria i praktyka

- formułowanie celów szkoleniowych
- planowanie struktury szkolenia
- dobór treści i metod

Moduł 14 (2h)

Metody i techniki pracy szkoleniowej

Zakres: teoria i praktyka

- metody aktywizujące
- warsztaty i ćwiczenia grupowe
- moderowanie procesu uczenia się

Moduł 15 (2h)

Dynamika grupy szkoleniowej

Zakres: teoria i praktyka

- etapy pracy grupy
- role grupowe
- reagowanie na trudne sytuacje grupowe

Moduł 16 (2h)

Prowadzenie warsztatów z zakresu odporności psychicznej

Zakres: teoria i praktyka

- struktura warsztatu
- moderowanie pracy grupy
- odpowiedzialność prowadzącego

Moduł 17 (2h)

Praca z oporem uczestników

Zakres: teoria i praktyka

- źródła oporu
- strategie reagowania
- utrzymanie bezpieczeństwa procesu szkoleniowego

Moduł 18 (2h)

Komunikacja w zespołach zróżnicowanych

Zakres: teoria i praktyka

- zespoły międzypokoleniowe
- różnice perspektyw i stylów komunikacji
- rola trenera w pracy z różnorodnością

Moduł 19 (2h)

Etyka w pracy trenerskiej

Zakres: teoria

- standardy etyczne
- odpowiedzialność trenera
- ochrona uczestników procesu rozwojowego

Moduł 20 (2h)

Rozwój zawodowy trenera odporności psychicznej

Zakres: teoria i praktyka

- autoewaluacja pracy trenerskiej

- planowanie dalszego rozwoju zawodowego
- doskonalenie kompetencji

Metody realizacji

- wykład interaktywny
- ćwiczenia indywidualne i grupowe
- warsztaty praktyczne
- analiza studiów przypadków
- moderowana dyskusja

Usługa ma charakter edukacyjno-rozwojowy.

Nie stanowi terapii ani coachingu oraz nie obejmuje diagnozy ani leczenia zaburzeń psychicznych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Wprowadzenie do odporności psychicznej w środowisku zawodowym	MAŁGORZATA DUDA	03-03-2026	18:00	20:00	02:00
2 z 21 Stres jako czynnik funkcjonowania zawodowego	MAŁGORZATA DUDA	06-03-2026	18:00	20:00	02:00
3 z 21 Reakcje stresowe i mechanizmy adaptacyjne	MAŁGORZATA DUDA	11-03-2026	18:00	20:00	02:00
4 z 21 Granice działań rozwojowych w pracy trenerskiej	MAŁGORZATA DUDA	14-03-2026	18:00	20:00	02:00
5 z 21 Odporność psychiczna jako kompetencja rozwijana szkoleniowo	MAŁGORZATA DUDA	18-03-2026	18:00	20:00	02:00
6 z 21 Podstawy neuropsychologii stresu	MAŁGORZATA DUDA	21-03-2026	18:00	20:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 21 Regulacja emocji w środowisku pracy	MAŁGORZATA DUDA	25-03-2026	18:00	20:00	02:00
8 z 21 Narzędzia wspierające odporność psychiczną - perspektywa szkoleniowa	MAŁGORZATA DUDA	28-03-2026	18:00	20:00	02:00
9 z 21 Radzenie sobie z presją i stresem-dobrostan psychiczny	MAŁGORZATA DUDA	01-04-2026	18:00	20:00	02:00
10 z 21 Zastosowanie narzędzi rozwojowych w pracy trenerskiej	MAŁGORZATA DUDA	04-04-2026	18:00	20:00	02:00
11 z 21 Rola i zadania trenera w pracy	MAŁGORZATA DUDA	08-04-2026	18:00	20:00	02:00
12 z 21 Spokój, koncentracja i uważność	MAŁGORZATA DUDA	11-04-2026	18:00	20:00	02:00
13 z 21 Projektowanie szkoleń rozwojowych	MAŁGORZATA DUDA	15-04-2026	18:00	20:00	02:00
14 z 21 Metody i techniki pracy szkoleniowej	MAŁGORZATA DUDA	18-04-2026	18:00	20:00	02:00
15 z 21 Dynamika grupy szkoleniowej	MAŁGORZATA DUDA	22-04-2026	18:00	20:00	02:00
16 z 21 Prowadzenie warsztatów z zakresu odporności psychicznej	MAŁGORZATA DUDA	25-04-2026	18:00	20:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 21 Praca z oporem uczestników	MAŁGORZATA DUDA	29-04-2026	18:00	20:00	02:00
18 z 21 Komunikacja w zespołach zróżnicowanych	MAŁGORZATA DUDA	02-05-2026	18:00	20:00	02:00
19 z 21 Etyka w pracy trenerskiej	MAŁGORZATA DUDA	06-05-2026	18:00	20:00	02:00
20 z 21 Rozwój zawodowy trenera odporności psychicznej	MAŁGORZATA DUDA	07-05-2026	18:00	20:00	02:00
21 z 21 WALIDACJA	-	09-05-2026	18:00	19:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	182,93 PLN
Koszt osobogodziny netto	182,93 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MAŁGORZATA DUDA

Małgorzata Duda Trener mentalny | Mentor rozwoju osobistego | Prezes fundacji rozwojowej Od ponad 30 lat wspieram ludzi w odkrywaniu ich potencjału, budowaniu odporności psychicznej i osiągnięciu osobistych oraz zawodowych celów. Przez 26 lat mieszkałam w Belgii, gdzie prowadziłam

charytatywne szkolenia mentorskie - z potrzeby serca, z pasji do pracy z człowiekiem, i z chęci niesienia realnego wsparcia. Po powrocie do Polski kontynuowałam tę misję, rozwijając swoje kompetencje oraz wspierając osoby w kryzysie i potrzebie - społecznie, z oddaniem, w duchu autentycznego mentoringu. W 2024 roku postanowiłam sformalizować moją drogę zawodową, zakładając działalność szkoleniowo-mentorską. Od tego czasu regularnie prowadzę treningi mentalne, sesje indywidualne oraz warsztaty rozwojowe. Od roku pełnię funkcję prezesa fundacji, której misją jest wszechstronny rozwój człowieka - psychiczny, fizyczny i społeczny. Pracuję z osobami indywidualnymi, młodzieżą, osobami bezrobotnymi i w kryzysie, a także z organizacjami i instytucjami, które stawiają na rozwój, zaangażowanie i odpowiedzialność społeczną. W pracy łączę holistyczne podejście z praktycznymi narzędziami treningu mentalnego - tak, aby nie tylko inspirować, ale realnie wzmacniać i pomagać ludziom odnaleźć ich własną drogę do wewnętrznej równowagi i sprawczości. Specjalizuję się w: • treningach mentalnych dla osób indywidualnych i grup • mentoringu rozwojowym i wspierającym • pracy z osobami w kryzysie

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy usługi rozwojowej otrzymują materiały szkoleniowe wspierające realizację programu oraz osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się.

Materiały szkoleniowe obejmują:

- **ebook** zawierający opracowanie merytoryczne zagadnień omawianych podczas szkolenia,
- **workbook (zeszyt ćwiczeń)** z zadaniami praktycznymi do pracy indywidualnej i grupowej,
- **prezentację szkoleniową** wykorzystywaną w trakcie zajęć,
- materiały uzupełniające przekazywane **drogą elektroniczną (e-mail)**.

Materiały szkoleniowe przekazywane są uczestnikom w formie elektronicznej, za pośrednictwem poczty elektronicznej, przed rozpoczęciem szkolenia lub w trakcie jego realizacji.

Materiały mają charakter edukacyjno-rozwojowy. Nie stanowią materiałów terapeutycznych ani diagnostycznych i nie służą do diagnozy ani leczenia zaburzeń psychicznych.

Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem usługi rozwojowej może być osoba dorosła spełniająca poniższe warunki:

- ukończone 18 lat,
- zainteresowanie rozwojem kompetencji trenerskich oraz psychospołecznych w środowisku zawodowym,
- gotowość do aktywnego udziału w zajęciach obejmujących część teoretyczną oraz część praktyczną (ćwiczenia praktyczne),
- gotowość do pracy indywidualnej i grupowej podczas szkolenia.

Uczestnictwo w usłudze nie wymaga posiadania wykształcenia psychologicznego ani doświadczenia terapeutycznego.

Usługa ma charakter edukacyjno-rozwojowy. Nie stanowi terapii ani coachingu i nie obejmuje diagnozy ani leczenia zaburzeń psychicznych.

Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania zasad organizacyjnych oraz regulaminu obowiązującego u organizatora usługi. Szczegółowe informacje dotyczące godziny walidacji każdego uczestnika będą dostępne u dostawcy usługi.

Informacje dodatkowe

Akademia Trenerów Odporności Psychiczej to kompleksowy program szkoleniowy przygotowujący uczestników do profesjonalnego projektowania i prowadzenia szkoleń oraz warsztatów z zakresu odporności psychicznej i kompetencji psychospołecznych osób dorosłych w środowisku pracy.

Program łączy wiedzę teoretyczną z intensywną praktyką trenerską. Uczestnicy rozwijają umiejętności planowania procesów szkoleniowych, pracy z grupą dorosłych, moderowania warsztatów oraz doboru narzędzi wspierających odporność psychiczną, radzenie sobie ze stresem i efektywną komunikację interpersonalną, w tym w zespołach zróżnicowanych wiekowo.

Szkolenie realizowane jest w oparciu o aktualną wiedzę z zakresu psychologii, neuropsychologii stresu, edukacji dorosłych oraz standardów pracy trenerskiej. Program koncentruje się na zastosowaniach edukacyjnych i rozwojowych w środowisku zawodowym. Walidacja końcowa zostanie przeprowadzona zgodnie z obowiązującymi procedurami.

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane jest **online w czasie rzeczywistym** za pośrednictwem komunikatora **Microsoft Teams**.

Aby wziąć udział w szkoleniu, uczestnik musi zapewnić:

1. Sprzęt i oprogramowanie:

- komputer, laptop lub tablet z dostępem do Internetu,
- kamera internetowa i mikrofon umożliwiające udział w zajęciach na żywo,
- głośniki lub słuchawki zapewniające prawidłową komunikację,
- aktualną przeglądarkę internetową lub zainstalowaną aplikację Microsoft Teams.

2. Łącze internetowe:

- stabilne połączenie internetowe o przepustowości umożliwiającej płynny odbiór obrazu i dźwięku,
- zalecane minimum 10 Mb/s dla transmisji wideo w jakości HD.

3. Środowisko pracy:

- miejsce zapewniające spokój i koncentrację w trakcie zajęć,
- możliwość aktywnego udziału w ćwiczeniach praktycznych i dyskusjach grupowych.

4. Materiały i dokumenty:

- dostęp do materiałów szkoleniowych przesyłanych drogą elektroniczną (ebook, workbook, prezentacja),
- możliwość otwarcia plików PDF i PowerPoint na urządzeniu uczestnika.

Szkolenie ma charakter **edukacyjno-rozwojowy**, nie stanowi terapii ani coachingu i nie obejmuje diagnozy ani leczenia zaburzeń psychicznych.

Kontakt



MAŁGORZATA DUDA

E-mail margoernest26@interia.eu

Telefon (+48) 724 695 824