



## Pomiar odporności wg modelu MTQPlus - szkolenie

Numer usługi 2026/02/16/116773/3338365

5 842,50 PLN brutto  
4 750,00 PLN netto  
254,02 PLN brutto/h  
206,52 PLN netto/h  
284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

BIZYOU SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

163 oceny

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 23:00 h
- 📅 10.08.2026 do 24.08.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
<b>Identyfikatory projektów</b>	Akademia HR
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Przeznaczona jest dla menedżerów, trenerów, coachów i ekspertów, specjalistów, dyrektorów HR oraz personalnych, właścicieli firm
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	12
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	09-08-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	23
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie "Pomiar odporności psychicznej wg modelu MTQPlus" przygotowuje do diagnozy i planowania rozwoju odporności psychicznej w działaniach rozwojowych w organizacjach, sporcie i w życiu prywatnym.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje znaczenie coachingu i feedbacku w rozwoju zespołu oraz jednostki.	Wypowiada się, wskazując konkretne przykłady sytuacji, w których zastosowanie coachingu lub feedbacku poprawia efektywność pracy.	Test teoretyczny
Dostosowuje styl komunikacji do potrzeb i możliwości rozmówcy w środowisku online.	Modyfikuje sposób wypowiedzi i tempo rozmowy w zależności od reakcji i sygnałów odbiorcy	Test teoretyczny
Prowadzi konstruktywną sesję feedbackową z uwzględnieniem zasad komunikacji wspierającej	Formułuje informację zwrotną w sposób konkretny, zbalansowany i ukierunkowany na rozwój rozmówcy.	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?**

TAK

**Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?**

TAK

**Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

Szkolenie jest adresowane do menedżerów, trenerów, coachów i ekspertów, specjalistów, dyrektorów HR oraz personalnych, właścicieli firm. Odbywa się w formie online w czasie rzeczywistym. Grupy liczą do 12 osób. Uczestnicy korzystają z własnego sprzętu komputerowego. Wymagany jest sprawny mikrofon i kamera.

Szkolenie adresowane jest do specjalistów HR, menedżerów, konsultantów, coachów, trenerów wspierających na co dzień liderów w organizacjach. Zajęcia praktyczne: 8 godzin i 15 minut zegarowych, zajęcia teoretyczne 8 godzin i 30 minut zegarowych. **Metody nauczania:** prezentacja interaktywna, ćwiczenia, demonstracje, współdzielenie ekranu. Walidacja w formie testu wiedzy. Test udostępniony uczestnikom on-line wraz z instrukcją jego wypełnienia (czas ok 30 minut).

Program:

Część 1 – Przygotowanie - 1,5 godz. zegarowych - praca własna uczestnika na bazie materiałów od organizatora szkolenia

Część 2 – I dzień szkolenia on-line 9:00 – 15:00 w tym czasie 60 minut przerw

Część 3 - II dzień szkolenia on-line 9:00 – 15.30 w tym czasie 60 minut przerw

Sesje coachingowo-feedbackowe - 3,5 godz. zegarowe - w dniach między sesjami ćwiczenia analizy raportów i prowadzenia sesji coachingowo-feedbackowych w parach

Część 4 – III dzień szkolenia on-line 9:00 – 15.30 w tym czasie 60 minut przerw

Część 5 – Walidacja - 30 minut

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 33

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 33</b> Wprowadzenie do szkolenia MTQ - prezentacja - współdzielenie ekranu	Katarzyna Lorenc	10-08-2026	09:00	09:30	00:30
<b>2 z 33</b> Pochodzenie odporności psychicznej - wykład harwardzki - współdzielenie ekranu	Katarzyna Lorenc	10-08-2026	09:30	10:00	00:30
<b>3 z 33</b> Kontrola i wpływ - demonstracja i dyskusja moderowana - chat i rozmowa na żywo	Katarzyna Lorenc	10-08-2026	10:00	10:30	00:30
<b>4 z 33</b> Przerwa	Katarzyna Lorenc	10-08-2026	10:30	10:45	00:15
<b>5 z 33</b> Kontrola - kontynuacja - demonstracja i dyskusja moderowana - chat i rozmowa na żywo	Katarzyna Lorenc	10-08-2026	10:45	11:15	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 33</b> Zaangażowanie - demonstracja i dyskusja moderowana - chat , rozmowa na żywo i współdzielenie ekranu	Katarzyna Lorenc	10-08-2026	11:15	12:15	01:00
<b>7 z 33</b> Przerwa	Katarzyna Lorenc	10-08-2026	12:15	13:00	00:45
<b>8 z 33</b> Wyzwanie - demonstracja i dyskusja moderowana - chat , rozmowa na żywo i współdzielenie ekranu	Katarzyna Lorenc	10-08-2026	13:00	13:45	00:45
<b>9 z 33</b> Pewność siebie - demonstracja i dyskusja moderowana - chat , rozmowa na żywo i współdzielenie ekranu	Katarzyna Lorenc	10-08-2026	13:45	14:45	01:00
<b>10 z 33</b> Podsumowanie dnia - ćwiczenia	Katarzyna Lorenc	10-08-2026	14:45	15:00	00:15
<b>11 z 33</b> Refleksje i podsumowanie - rundka refleksji - rozmowa na żywo	Katarzyna Lorenc	11-08-2026	09:00	09:15	00:15
<b>12 z 33</b> Wprowadzenie do pomiarów psychometrycznych- wykład harwardzki - współdzielenie ekranu	Katarzyna Lorenc	11-08-2026	09:15	09:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 33 Radzenie sobie z informacją zwrotną - dyskusja moderowana - rozmowa na żywo	Katarzyna Lorenc	11-08-2026	09:30	09:45	00:15
14 z 33 Zrozumienie skal i wyników - ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	11-08-2026	09:45	10:15	00:30
15 z 33 Przerwa	Katarzyna Lorenc	11-08-2026	10:15	10:30	00:15
16 z 33 Zrozumienie skal i wyników - kontynuacja - ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	11-08-2026	10:30	11:00	00:30
17 z 33 Wzajemne oddziaływanie i niezależność skal - ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	11-08-2026	11:00	11:45	00:45
18 z 33 Ćwiczenie niuansów profilu - ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	11-08-2026	11:45	12:30	00:45
19 z 33 Przerwa	Katarzyna Lorenc	11-08-2026	12:30	13:15	00:45
20 z 33 Ćwiczenie niuansów profilu - ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	11-08-2026	13:15	15:00	01:45
21 z 33 Podsumowanie i kolejne kroki - wykład - współdzielenie ekranu	Katarzyna Lorenc	11-08-2026	15:00	15:30	00:30
22 z 33 Refleksje i podsumowanie - rundka refleksji - rozmowa na żywo	Katarzyna Lorenc	24-08-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>23 z 33</b> Organizacja i jednostka - wykład harwardzki - współdzielenie ekranu	Katarzyna Lorenc	24-08-2026	10:00	10:30	00:30
<b>24 z 33</b> Przerwa	Katarzyna Lorenc	24-08-2026	10:30	10:45	00:15
<b>25 z 33</b> Aktualne myślenie- wykład harwardzki - współdzielenie ekranu	Katarzyna Lorenc	24-08-2026	10:45	11:15	00:30
<b>26 z 33</b> Niezależne dowody na model odporności psychicznej- wykład harwardzki - współdzielenie ekranu	Katarzyna Lorenc	24-08-2026	11:15	11:30	00:15
<b>27 z 33</b> Pomiary MTQ - demonstracja -ćwiczenia	Katarzyna Lorenc	24-08-2026	11:30	11:45	00:15
<b>28 z 33</b> Rozwijanie odporności psychicznej - ćwiczenie	Katarzyna Lorenc	24-08-2026	11:45	13:00	01:15
<b>29 z 33</b> Przerwa	Katarzyna Lorenc	24-08-2026	13:00	13:45	00:45
<b>30 z 33</b> Zastosowania odporności psychicznej - analiza przypadków - rozmowa na żywo	Katarzyna Lorenc	24-08-2026	13:45	14:45	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span>31 z 33</span> Odporność psychiczna w szerszym kontekście - analiza przypadków - rozmowa na żywo	Katarzyna Lorenc	24-08-2026	14:45	15:15	00:30
<span>32 z 33</span> Podsumowanie i zakończenie - rundka refleksji - rozmowa na żywo	Katarzyna Lorenc	24-08-2026	15:15	15:30	00:15
<span>33 z 33</span> Walidacja - test wiedzy	-	24-08-2026	15:30	16:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 842,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 750,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	254,02 PLN
Koszt osobogodziny netto	206,52 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Katarzyna Lorenc

Katarzyna Lorenc Z wykształcenia ekonomista o specjalizacji strategia przedsiębiorczości i polityka gospodarcza. Prezes Outsourcingu HR Lu-Bi Sp. z o.o. oraz firmy badawczo-doradczej BizYou Sp. z o.o., gdzie nadzoruje projekty badawcze, zmian kultury organizacyjnej oraz postaw i wzrostu wyników sprzedażowych. W swojej pracy wykorzystuje wieloletnie doświadczenie z zakresu badań

organizacyjnych, myślenia systemowego, zarządzania projektami. Posiada ponad 20 letnie doświadczenie pracy w konsultingu, szkoleniach i coachingu. Jest koordynatorem projektów nastawionych na wzrost efektywności pracy dla korporacji polskich i międzynarodowych oraz konsultantem projektów przekształceń organizacyjnych i zmiany postaw. Wyróżniona 5 miejscem w rankingu wschodzących gwiazd biznesu Gazety Prawnej. Wiceprzewodnicząca Wojewódzkiej Rady Rynku Pracy oraz wiceprezes Zarządu BCC, wicekanclerz Łoży Warszawskiej Business Center Club oraz Ekspert BCC ds. rynku pracy oraz zarządzania i efektywności pracy. Inicjatorka, pomysłodawczyni oraz Przewodnicząca Kapituły ogólnopolskiego Konkursu „Pracownik Roku”. We współpracy z brytyjskim partnerem – światowym ekspertem w dziedzinie narzędzi psychometrycznych – firmą AQR Ltd. oraz Uniwersytetem w Hull, dostarcza najwyższej jakości narzędzi pomiaru i stale prowadzi badania nad efektywnością pracowników i menedżerów. W roku 2007 przeprowadziła unikatowe badania wpływu siły i odporności psychicznej na efektywność pracowników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Materiały on-line do ćwiczeń
- Wsparcie trenera i opiekuna
- 1 jednostki badania
- Przeprowadzenie ankiety poszkoleniowej
- Dostęp do platformy i indywidualnego konta
- Zestaw artykułów i podręcznik techniczny
- Prezentację ze szkolenia

Uczestnik otrzymuje podręcznik, materiały dodatkowe, w tym bibliografię, certyfikat, dostęp do demonstracji sesji feedbackowej oraz platformy do badań.

### Informacje dodatkowe

Na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

## Warunki techniczne

Dostęp do platformy MS Teams.

Komputer stacjonarny/laptop, kamera wbudowana/na USB, mikrofon, słuchawki/ głośniki, system operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, min 2 GB pamięci RAM, pamięć dysku minimum 10GB, łącze internetowe minimum 10 kb/s,

Oprogramowanie: Pakiet MS Office lub Open Office dla Windows/Linux lub Key Note lub Pages dla MacOS.

Przeglądarka internetowa: Windows: Internet Explorer 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+, MacOS: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+, Linux: Firefox 27+, Chrome 30+.

Łącze internetowe: prędkość pobierania min 512 kbps.

Link umożliwiający uczestnictwo w spotkaniu on-line będzie aktywny przez cały okres trwania szkolenia.

# Kontakt



**Monika Czech-Dudek**

**E-mail** [mczech@bizyou.pl](mailto:mczech@bizyou.pl)

**Telefon** (+48) 690 893 619