

**Budowanie odporności psychicznej**

Numer usługi 2026/03/06/8320/3386661

**1 217,70 PLN** brutto

990,00 PLN netto

173,96 PLN brutto/h

141,43 PLN netto/h

115,83 PLN cena rynkowa ⓘ

OPEN-  
KONSULTACJE I  
SZKOLENIA  
SPÓŁKA CYWILNA  
EWA ORLIK -  
MARCINIAK, ANNA  
KRAWULSKA -  
BIEGAŃSKA.

★★★★☆ 4,3 / 5

716 ocen

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 20.05.2026 do 20.05.2026

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Biznes / Organizacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | Szkolenie jest przeznaczone dla osób, które chcą skuteczniej radzić sobie ze stresem, wzmacniać odporność psychiczną i rozwijać umiejętność działania pod presją. Sprawdzi się dla wszystkich, którzy pracują w dynamicznym środowisku i poszukują praktycznych narzędzi do budowania koncentracji, wytrwałości i pozytywnego nastawienia. |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 19-05-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest zrozumienie mechanizmów stresu i presji oraz ich wpływu na nasze decyzje, emocje i skuteczność w pracy. Uczestnicy uczą się praktycznych technik regulowania emocji i odzyskiwania spokoju w trudnych sytuacjach zawodowych. Warsztat rozwija umiejętność zachowania koncentracji, jasności myślenia i stabilności psychicznej pod presją.

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

| Efekty uczenia się                                                                                         | Kryteria weryfikacji                                                                     | Metoda walidacji |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Rozumie i wyjaśnia istotę odporności psychicznej oraz jej znaczenie w funkcjonowaniu zawodowym i osobistym | definiuje odporność psychiczną i rezyliencję                                             | Test teoretyczny |
|                                                                                                            | wyjaśnia znaczenie odporności psychicznej w pracy i życiu prywatnym                      | Test teoretyczny |
|                                                                                                            | wskazuje korzyści wynikające z jej rozwijania                                            | Test teoretyczny |
| Diagnostuje własny poziom odporności psychicznej i sposoby reagowania na trudności                         | dokonuje autoanalizy własnego funkcjonowania w oparciu o model 4C i czynniki rezyliencji | Test teoretyczny |
|                                                                                                            | rozpoznaje własne schematy reagowania na stres i wyzwania                                | Test teoretyczny |
| Stosuje techniki wzmacniania odporności psychicznej, koncentracji i radzenia sobie ze stresem              | stosuje wybrane techniki koncentracji i uważności                                        | Test teoretyczny |
|                                                                                                            | dobiera adekwatne strategie radzenia sobie ze stresem do sytuacji.                       | Test teoretyczny |
| Tworzy i wdraża indywidualny plan budowania odporności psychicznej                                         | identyfikuje własne zasoby i obszary do rozwoju w zakresie odporności psychicznej        | Test teoretyczny |
|                                                                                                            | formułuje konkretne działania do wdrożenia po szkoleniu                                  | Test teoretyczny |

**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

Czas trwania szkolenia to 1 dzień szkoleniowy w godz. 9:00 - 16:00 - 7 h zegarowych. W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy, o łącznym czasie trwania 1h. Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.

Szkolenie odbywa się w grupach od 3 do 5 osób w sali szkoleniowej wyposażonej w stanowisko dla każdego z uczestników, projektor, flipcharty, markery.

### **PROGRAM SZKOLENIA:**

#### **MODUŁ I**

##### **Zrozumienie stresu i presji psychicznej**

- czym jest stres z perspektywy biologii i psychologii,
- reakcja stresowa – jak działa nasz układ nerwowy,
- eustres i dystres – kiedy stres pomaga, a kiedy szkodzi,
- wpływ presji na podejmowanie decyzji i relacje z ludźmi,
- indywidualne wzorce reagowania na stres.

**Ćwiczenie:** moje stresory.

#### **MODUŁ II**

##### **Świadomość emocji jako fundament odporności psychicznej**

- emocje jako system informacji,
- dlaczego tłumienie emocji obniża skuteczność działania,
- rozpoznawanie emocji w sytuacjach zawodowych,
- oddzielanie faktów od interpretacji.

**Ćwiczenie:** mapa emocji w trudnych sytuacjach zawodowych.

#### **MODUŁ III**

##### **Regulacja emocji w sytuacjach napięcia**

- jak odzyskać przestrzeń między bodźcem a reakcją,
- techniki regulacji napięcia emocjonalnego,
- metoda STOP – szybka stabilizacja w stresie,
- praca z wewnętrznym dialogiem i krytykiem.

**Ćwiczenia:**

- technika zatrzymania reakcji,
- świadoma praca z oddechem,
- przeformułowanie myśli automatycznych.

#### **MODUŁ IV**

##### **Koncentracja i jasność myślenia pod presją**

- jak stres wpływa na uwagę i zdolność koncentracji,
- techniki odzyskiwania skupienia w trudnych momentach,

- zarządzanie energią psychiczną w ciągu dnia.

**Ćwiczenie:** trening szybkiej stabilizacji uwagi.

**MODUŁ V**

**Odporność psychiczna w trudnych sytuacjach zawodowych**

- reagowanie na presję, konflikt i trudne emocje innych ludzi,
- zachowanie spokoju w trudnych rozmowach,
- budowanie wewnętrznej stabilności w wymagającym środowisku pracy,
- świadome podejmowanie decyzji pod presją.

**Ćwiczenie:** symulacje trudnych sytuacji zawodowych.

**MODUŁ VI**

**Mikronawyki odporności psychicznej**

- jak budować stabilność psychiczną na co dzień,
- rytuały regeneracyjne w pracy,
- higiena psychiczna w środowisku zawodowym,
- codzienne praktyki wzmacniające odporność.

**Ćwiczenie:** mój osobisty plan wzmacniania odporności psychicznej.

**WALIDACJA** w formie testu teoretycznego

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 7 Moduł I, II       | Łukasz Kukorowski | 20-05-2026            | 09:00               | 10:45               | 01:45         |
| 2 z 7 Przerwa           | Łukasz Kukorowski | 20-05-2026            | 10:45               | 11:00               | 00:15         |
| 3 z 7 Moduł III, IV     | Łukasz Kukorowski | 20-05-2026            | 11:00               | 13:00               | 02:00         |
| 4 z 7 Lunch             | Łukasz Kukorowski | 20-05-2026            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |
| 5 z 7 Moduł V,VI        | Łukasz Kukorowski | 20-05-2026            | 13:30               | 15:30               | 02:00         |
| 6 z 7 Przerwa           | Łukasz Kukorowski | 20-05-2026            | 15:30               | 15:45               | 00:15         |
| 7 z 7 Walidacja         | -                 | 20-05-2026            | 15:45               | 16:00               | 00:15         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 217,70 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 990,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 173,96 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 141,43 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Łukasz Kukorowski

Trener rozwoju osobistego i zawodowego. Ekspert w obszarze efektywności, odporności psychicznej i rozwoju kompetencji eksperckich.

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadził około 80 dni szkoleniowych z tematyki odporności psychicznej.

Od ponad 20 lat wspiera ludzi i zespoły w osiągnięciu mistrzostwa osobistego i zawodowego. Jego doświadczenie obejmuje pracę jako trener, handlowiec i menedżer — dzięki temu dobrze rozumie zarówno wyzwania codziennej pracy, jak i procesy rozwoju, które prowadzą do trwałej zmiany. Jego szkolenia łączą wiedzę psychologiczną z praktyką biznesową. W szkoleniach wykorzystuje autorskie programy z naciskiem na warsztatowe podejście (ćwiczenia, case study, scenki, symulacje) oparte o własną, bogatą praktykę. Autor programów e-learningowych i podręczników szkoleniowych dotyczących obsługi klienta.

Wykształcenie: Magister, Zarządzanie, Wyższa Szkoła Bankowa, Absolwent Szkoły Trenerów Biznesu, Akademia Leona Koźmińskiego, Nowa Perspektywa Sprzedaży – Sandler Training System, Kurs Aktorski, Poznańska Szkoła Aktorska.

Stawiam na konkret, autentyczność i wdrożenie — bo skuteczność to nie teoria, lecz codzienne działanie.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- materiały szkoleniowe** w segregatorach będące uzupełnieniem treści prezentowanych w trakcie warsztatu,
- fotoprotokół** - prezentacja zawierająca zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas szkolenia, zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania oraz podsumowania zadań praktycznych realizowanych podczas zajęć.

## Warunki uczestnictwa

Warunkiem niezbędnym do spełnienia przez uczestników, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu jest aktywność oraz obecność na szkoleniu.

## Informacje dodatkowe

Organizator może odwołać szkolenie, jeżeli nie zbierze się minimalna grupa 3 osób.

**PROSIMY O KONTAKT PRZED ZŁOŻENIEM WNIOSKU O DOFINANSOWANIE, W CELU SPRAWDZENIA DOSTĘPNOŚCI TERMINU.**

Realizujemy działania rozwojowe również w **formie dedykowanej**, wówczas program i warunki organizacyjne (termin, miejsce) ustalamy wspólne z Klientem. Pracujemy **stacjonarnie i zdalnie**. Zapraszamy do kontaktu, w celu ustalenia formy szkolenia i sposobu pracy: tel. 881 036 989.

Tematyka:

**Coaching menedżerski, Zarządzanie zespołem, Zarządzanie zmianą, Rozwiązywanie konfliktów, Motywowanie, Prowadzenie trudnych rozmów z pracownikami, Feedback, Organizacja czasu pracy, Komunikacja, Asertywność, Sprzedaż, Obsługa Klienta, Negocjacje, Radzenie sobie ze stresem, Odporność psychiczna, Employer Branding, Rekrutacja, Wypalenie zawodowe, Wystąpienia publiczne i autoprezentacja, Train the trainers, Mentoring, Współpraca, Mediacje w konflikcie.**

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój.

## Adres

ul. Serbska 6a/1  
61-696 Poznań  
woj. wielkopolskie

Siedziba firmy OPEN Konsultacje i Szkolenia s.c.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**JULITA GOTKOWICZ-ŻOK**

**E-mail** [julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl](mailto:julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl)

**Telefon** (+48) 881 036 989