



SOVERANO SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

94 oceny

Twierdza Umysłu: Budowanie Odporności Kognitywnej w świecie Zmienności, Niepewności, Złożoności i Niejednoznaczności – szkolenie.

Numer usługi 2026/04/21/217200/3503470

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 08:00 h
- 📅 15.06.2026 do 15.06.2026

800,00 PLN brutto
800,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Osoby pracujące na stanowiskach decyzyjnych, osoby zarządzające zespołami, specjaliści narażeni na dużą intensywność bodźców informacyjnych oraz każda osoba uczestnicząca chcąc poprawić swoją efektywność intelektualną w dynamicznym środowisku pracy.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	12-06-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa prowadzi osobę uczestniczącą do samodzielnego zarządzania własnymi zasobami poznawczymi poprzez wdrożenie technik ochrony uwagi, filtracji informacji oraz redukcji napięcia poznawczego w warunkach wysokiej niepewności.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy biologiczne wpływające na procesy myślowe pod wpływem napięcia.	Osoba uczestnicząca wyjaśnia wpływ kortyzolu na funkcje kory przedczołowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Osoba uczestnicząca wskazuje różnice między odpornością psychiczną a odpornością kognitywną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje system pracy głębokiej minimalizujący zjawisko zmęczenia decyzyjnego.	Osoba uczestnicząca planuje bloki pracy niezakłóconej zgodnie z cyklem energii mentalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Osoba uczestnicząca dobiera właściwą technikę regeneracji do stopnia obciążenia umysłowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje błędy poznawcze i selekcjonuje docierające bodźce informacyjne.	Osoba uczestnicząca identyfikuje efekt potwierdzenia w przykładowym scenariuszu biznesowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Osoba uczestnicząca tworzy mapę myśli dla złożonego problemu w celu odciążenia pamięci operacyjnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

WARUNKI ORGANIZACYJNE:

- **Czas trwania usługi:** 8 godzin zegarowych (60 min)
- **Przerwy:** wliczone w czas usługi rozwojowej i odbywają się zgodnie z harmonogramem.
- **Klauzula Dostępności:** W oparciu o zasadę racjonalnych usprawnień i dostępności (wynikającą z Ustawy o dostępności) oraz standardy równego traktowania, organizator zapewnia wsparcie dla osób ze szczególnymi potrzebami. W celu skorzystania z racjonalnych usprawnień, uczestnik proszony jest o wcześniejsze zgłoszenie swoich potrzeb organizatorowi szkolenia.
- **Platforma:** Google Meet. **Wymagania:** Komputer, stabilne łącze internetowe, mikrofon oraz **obowiązkowo włączona kamera** (niezbędna do walidacji tożsamości i aktywności).
- **Dostęp:** Link znajduje się w sekcji karty kody dostępowe.
- **Walidacja:** Walidacja przeprowadzana jest w formie testu teoretycznego generowanego wynikiem automatycznym. W celu zapewnienia obiektywności oceny, proces walidacji jest prowadzony zgodnie z zasadą rozdzielności procesów kształcenia i walidacji.
- **Typy zajęć:** [T] Teoretyczne: Wykłady, prezentacje, analiza koncepcji. [P] Praktyczne: Ćwiczenia, zadania, praca z narzędziami pod okiem trenera. [M] Mieszane: Łączą wprowadzenie teoretyczne z zadaniami praktycznymi.

Program szkolenia stanowi zaawansowaną odpowiedź na wyzwania współczesnego środowiska pracy, w którym przeciążenie informacyjne staje się główną barierą efektywności. Podczas zajęć osoba uczestnicząca zgłębi wiedzę z zakresu neuronauki, poznając architekturę własnej odporności oraz techniki zarządzania energią mentalną, co pozwoli na skuteczną walkę ze zmęczeniem decyzyjnym. Szkolenie łączy teorię z praktycznymi warsztatami z zakresu krytycznego myślenia i elastyczności poznawczej, kończąc się stworzeniem indywidualnego planu wdrożenia rytuałów chroniących umysł przed przebodźcowaniem.

HARMONOGRAM SZCZEGÓŁOWY

- 09:00 – 10:30: Architektura Odporności – definicje, wrogowie uwagi i mechanizm stresu [T]
- 10:30 – 10:45: Przerwa
- 10:45 – 11:15: Zarządzanie Energią Mentalną – Bank Energii i zmęczenie decyzyjne [P]
- 11:15 – 12:45: Głęboka Praca (Deep Work) oraz techniki mikro-odpoczynku [P]
- 12:45 – 13:15: Przerwa
- 13:15 – 14:15: Higiena informacyjna, błędy poznawcze i mapowanie myśli [P]
- 14:15 – 14:30: Przerwa
- 14:30 – 15:15: Elastyczność poznawcza: Nastawienie na Rozwój (Growth Mindset) i uważność [P]
- 15:15 – 15:45: Audyt własny i projektowanie otoczenia wspierającego mózg [P]
- 15:45 – 16:00: Walidacja – test wiedzy [T]

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Architektura Odporności – definicje, wrogowie uwagi i mechanizm stresu	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	08:00	10:30	02:30
2 z 10 Przerwa	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 10 Zarządzanie Energią Mentalną – Bank Energii i zmęczenie decyzyjne	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	10:45	11:15	00:30
4 z 10 Głęboka Praca (Deep Work) oraz techniki mikro-odpoczynku	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	11:15	12:45	01:30
5 z 10 Przerwa	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	12:45	13:15	00:30
6 z 10 Higiena informacyjna, błędy poznawcze i mapowanie myśli	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	13:15	14:15	01:00
7 z 10 Przerwa	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	14:15	14:30	00:15
8 z 10 Elastyczność poznawcza: Nastawienie na Rozwój (Growth Mindset) i uważność	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	14:30	15:15	00:45
9 z 10 Audyt własny i projektowanie otoczenia wspierającego mózg	Katarzyna Radziejewska	15-06-2026	15:15	15:45	00:30
10 z 10 Walidacja	-	15-06-2026	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	800,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Radziejewska

Katarzyna Radziejewska – Praktyk biznesu z ponad 20-letnim doświadczeniem menedżerskim w 7 różnych branżach, co pozwala jej na szerokie spojrzenie na procesy transformacji biznesowej. Specjalizuje się w zarządzaniu zmianą i przełamywaniu oporu w organizacjach. Z sukcesem zbudowała i zarządzała 40-osobowym zespołem wielopokoleniowym, doskonale rozumiejąc dynamikę grup w obliczu nowych wyzwań. Jako Certyfikowany Trener Mentalny (JBB International) oraz Trener Biznesu, łączy twarde kompetencje zarządcze (tworzenie struktur, procedur) z psychologią przywództwa. Jest facylitatorem narzędzi psychometrycznych DiSC oraz certyfikowaną trenerką metody "Otwarte Karty" i modelu SET, które wykorzystuje do budowania świadomości i efektywnej komunikacji w zespołach przechodzących zmiany. Jej podejście koncentruje się na budowaniu zaangażowania pracowników i tworzeniu kultury organizacyjnej opartej na otwartości i adaptacyjności. Posiadane przez nią doświadczenie zawodowe i kwalifikacje spełniają wymogi BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Osoba uczestnicząca otrzymuje zestaw materiałów cyfrowych: prezentację edukacyjną, arkusz audytu złodziei uwagi, podręcznik technik oddechowych oraz zestaw narzędzi do mapowania myśli.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem udziału w usłudze jest dokonanie zapisu co najmniej jeden dzień (do godziny 14:00) przed jej rozpoczęciem. Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej osiemdziesięciu procentach zajęć oraz uzyskanie pozytywnej oceny z walidacji.

Informacje dodatkowe

Szkolenie stanowi wsparcie w procesie cyfryzacji kompetencji zarządczych.

Osoba uczestnicząca zobowiązana jest do okazania dokumentu potwierdzającego tożsamość ze zdjęciem przed zespołem monitorującym.

Walidacja prowadzona jest w formie testu wiedzy pod nadzorem oraz oceny wykonanego komunikatu, z wynikiem generowanym automatycznie.

Warunki techniczne

Dla optymalnego udziału w usłudze zdalnej w czasie rzeczywistym, każdy uczestnik powinien dysponować: Stabilnym łączem internetowym o minimalnej przepustowości łącza do pobierania: 10 Mb/s i wysyłania: 5 Mb/s (dla połączeń indywidualnych, w przypadku grupowych zalecane wyższe parametry). Komputernym stacjonarnym lub laptopem z zainstalowanym i aktualnym systemem operacyjnym (Windows 10/11 lub macOS 10.15 i nowsze) oraz przeglądarką internetową (zalecana najnowsza wersja Google Chrome dla pełnej funkcjonalności Meet, akceptowane są również Edge, Firefox lub Safari). Sprawnym mikrofonem i głośnikami/słuchawkami (zalecane słuchawki z mikrofonem dla lepszej jakości dźwięku i eliminacji echa). Sprawną kamerą internetową (wbudowaną lub zewnętrzną) umożliwiającą transmisję obrazu. Brak konieczności instalacji dodatkowej aplikacji – Google Meet działa w pełni poprzez przeglądarkę internetową. Wymagane jest jedynie posiadanie konta Google (Gmail) dołączonego do przeglądarki lub podanie e-maila, na który zostanie wysłane zaproszenie. Platforma Realizacji Usługi Wszystkie sesje usługi będą realizowane zdalnie, w czasie rzeczywistym, za pośrednictwem platformy Google Meet. Uczestnicy otrzymają unikalny link do dołączenia do dedykowanego spotkania Google Meet przed rozpoczęciem usługi. Link zostanie wysłany drogą elektroniczną (e-mail) lub poprzez udostępniony wcześniej kalendarz (np. GoogleCalendar). Prosimy o punktualne dołączanie do sesji, klikając w otrzymany link.

Kontakt



MATEUSZ ŚWIĄDER

E-mail swiadermateusz@gmail.com

Telefon (+48) 733 058 666