



## Budowanie odporności psychicznej, regulacja stresu i skuteczna komunikacja interpersonalna. Szkolenie z kwalifikacją.

Numer usługi 2026/05/15/169502/3562229

4 992,00 PLN brutto  
4 992,00 PLN netto  
312,00 PLN brutto/h  
312,00 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

FUNDACJA  
"PERSPEKTYWA"

★★★★★ 5,0 / 5

82 oceny

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 08.08.2026 do 09.08.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do szerokiego grona odbiorców, niezależnie od ich aktualnego statusu na rynku pracy. Program dedykowany jest osobom, które funkcjonują lub przygotowują się do podjęcia aktywności w środowiskach o podwyższonym poziomie stresu i odpowiedzialności.

- **Osób pracujących**, w tym pracowników przedsiębiorstw oraz kadry zarządzającej, realizujących zadania wymagające precyzji, ciągłości procesów oraz efektywnego wykorzystania zasobów.
- **Osób niepracujących, poszukujących pracy lub planujących zmianę ścieżki zawodowej**, które chcą podnieść swoje kompetencje osobiste, aby zwiększyć swoją konkurencyjność i odporność w procesie rekrutacji oraz adaptacji do nowych wyzwań zawodowych.
- **Osób zaangażowanych w projekty administracyjne, projektowe i organizacyjne**, które dążą do rozwoju umiejętności zarządzania stresem, regulacji emocji oraz świadomego reagowania w sytuacjach przeciążenia.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

15

### Data zakończenia rekrutacji

07-08-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do skutecznego działania w sytuacjach wymagających dużej odporności i opanowania. Program rozwija umiejętność rozpoznawania stresu, regulacji emocji oraz komunikacji asertywnej w trudnych warunkach. Uczestnik uczy się planowania regeneracji i dbania o higienę wysiłku, co zwiększa jego efektywność osobistą oraz buduje fundamenty pod stabilny rozwój zawodowy i dobrostan psychofizyczny.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje mechanizmy powstawania emocji i stresu	Poprawnie opisuje mechanizmy powstawania emocji oraz wskazuje min. 3 biologiczne lub psychologiczne sygnały przeciążenia organizmu.	Test teoretyczny
Charakteryzuje style komunikowania się w środowisku pracy	Rozróżnia mocne i słabe strony poszczególnych stylów komunikacyjnych oraz identyfikuje bariery (szumy, uprzedzenia) utrudniające porozumienie.	Test teoretyczny
Wyjaśnia zasady zarządzania energią i higieny wysiłku	Wskazuje co najmniej 3 zasady planowania efektywnej regeneracji (mikroprzerwy) sprzyjające utrzymaniu koncentracji.	Test teoretyczny
Identyfikuje reguły skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej	Wybiera prawidłowe przykłady spójności komunikatów (słów, gestów, tonu głosu) oraz zasady budowania autorytetu bez manipulacji.	Test teoretyczny
Opisuje techniki rozwiązywania konfliktów i asertywnego stawiania granic	Wskazuje właściwe schematy reagowania w trudnych sytuacjach interpersonalnych oraz zasady konstruktywnego wyznaczania granic.	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

## Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Nazwa Podmiotu certyfikującego

My Personality Skills (MY PS)

# Program

## Dzień 1: Inteligencja emocjonalna i diagnoza własnego stylu

- **Moduł 1: Sztuka definiowania emocji i odporność psychiczna.**
  - Zrozumienie mechanizmów powstawania emocji i ich wpływu na codzienne funkcjonowanie.
  - Diagnoza sygnałów stresu i metod zachowania stabilności w trudnych sytuacjach.
- **Moduł 2: Autodiagnoza stylu komunikowania się.**
  - Weryfikacja mocnych i słabych stron własnych umiejętności interpersonalnych.
  - Testy i ćwiczenia określające indywidualny profil komunikacyjny uczestnika.
- **Moduł 3: Zarządzanie energią i higiena wysiłku.**
  - Planowanie regeneracji (mikroprzerwy) w celu utrzymania koncentracji i opanowania.

## Dzień 2: Skuteczna komunikacja i rozwiązywanie trudnych sytuacji

- **Moduł 4: Komunikacja werbalna i niewerbalna w praktyce.**
  - Zasady efektywnego porozumiewania się: spójność słów, gestów i tonu głosu.
  - Sztuka wywierania wpływu i budowania autorytetu bez stosowania manipulacji.
- **Moduł 5: Realizacja celów poprzez komunikację.**
  - Świadomość znaczenia celu w rozmowie – jak mówić, aby osiągać zamierzone rezultaty.
  - Eliminowanie najczęstszych błędów i barier komunikacyjnych (szumy, uprzedzenia).
- **Moduł 6: Trening sytuacyjny – Case Study.**
  - Analiza trudnych sytuacji wynikających z nieprawidłowej komunikacji.
  - Praktyczne techniki rozwiązywania konfliktów i asertywnego stawiania granic.
- **Moduł 7: Walidacja (Egzamin).**
  - Weryfikacja efektów uczenia się zgodnie ze standardem kwalifikacji.

Usługi szkoleniowe w ramach projektu są realizowane w godzinach zegarowych tj. 1 godz. = 60 min.

Czas trwania szkolenia: 16 godzin zegarowych, w tym walidacja.

Podczas dnia szkoleniowego przewidziane są dwie przerwy: 15-minutowa oraz 30-minutowa.

Przerwy są wliczane w czas trwania usługi oraz w jej koszty.

Szkolenie skierowane jest do szerokiego grona odbiorców, niezależnie od ich aktualnego statusu na rynku pracy. Program dedykowany jest osobom, które funkcjonują lub przygotowują się do podjęcia aktywności w środowiskach o podwyższonym poziomie stresu i odpowiedzialności.

- **Osób pracujących**, w tym pracowników przedsiębiorstw oraz kadry zarządzającej, realizujących zadania wymagające precyzji, ciągłości procesów oraz efektywnego wykorzystania zasobów.
- **Osób niepracujących, poszukujących pracy lub planujących zmianę ścieżki zawodowej**, które chcą podnieść swoje kompetencje osobiste, aby zwiększyć swoją konkurencyjność i odporność w procesie rekrutacji oraz adaptacji do nowych wyzwań zawodowych.
- **Osób zaangażowanych w projekty administracyjne, projektowe i organizacyjne**, które dążą do rozwoju umiejętności zarządzania stresem, regulacji emocji oraz świadomego reagowania w sytuacjach przeciążenia.

### Proces walidacji:

**Walidacja umiejętności uczestników** odbędzie się na zakończenie szkolenia i zostanie przeprowadzona w następujący sposób:

Proces walidacji będzie oparty na metodzie:

- testu teoretycznego - 30 minut

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 15</b> Sztuka definiowania emocji i odporność psychiczna.	Zajęcia	Anna Hencka-Zyser	08-08-2026	09:00	11:30	02:30
<b>2 z 15</b> -	Przerwa	-	08-08-2026	11:30	11:45	00:15
<b>3 z 15</b> Autodiagnoza stylu komunikowania się	Zajęcia	Anna Hencka-Zyser	08-08-2026	11:45	13:45	02:00
<b>4 z 15</b> -	Przerwa	-	08-08-2026	13:45	14:15	00:30
<b>5 z 15</b> Autodiagnoza stylu komunikowania się	Zajęcia	Anna Hencka-Zyser	08-08-2026	14:15	14:45	00:30
<b>6 z 15</b> -	Przerwa	-	08-08-2026	14:45	15:00	00:15
<b>7 z 15</b> Zarządzanie energią i higiena wysiłku.	Zajęcia	Anna Hencka-Zyser	08-08-2026	15:00	17:00	02:00
<b>8 z 15</b> Komunikacja werbalna i niewerbalna w praktyce.	Zajęcia	Anna Hencka-Zyser	09-08-2026	09:00	11:00	02:00
<b>9 z 15</b> -	Przerwa	-	09-08-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 15</b> Realizacja celów poprzez komunikację.	Zajęcia	Anna Hencka-Zyser	09-08-2026	11:15	13:15	02:00
<b>11 z 15</b> -	Przerwa	-	09-08-2026	13:15	13:45	00:30
<b>12 z 15</b> Trening sytuacyjny – Case Study.	Zajęcia	Anna Hencka-Zyser	09-08-2026	13:45	14:45	01:00
<b>13 z 15</b> -	Przerwa	-	09-08-2026	14:45	15:00	00:15
<b>14 z 15</b> Trening sytuacyjny – Case Study.	Zajęcia	Anna Hencka-Zyser	09-08-2026	15:00	16:30	01:30
<b>15 z 15</b> -	Walidacja	-	09-08-2026	16:30	17:00	00:30

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	4 992,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 992,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	150,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	150,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Anna Hencka-Zyser

Anna Hencka-Zyser to ekspertka o wyjątkowej dynamice zawodowej, która w ciągu ostatnich 5 lat przeszkoliła i objęła wsparciem procesowym tysiące osób. Jej warsztat pracy opiera się na ogromnym doświadczeniu praktycznym, zdobytym podczas realizacji intensywnych programów rozwojowych:

**Imponująca liczba odbiorców:** W ostatnim pięcioleciu przeprowadziła procesy rozwojowe dla szerokiego spektrum odbiorców – od indywidualnych sesji terapeutyczno-coachingowych po masowe kampanie edukacyjne docierające do tysięcy osób.

**Intensywna praktyka:** Jej doświadczenie obejmuje tysiące godzin spędzonych na bezpośredniej pracy z ludźmi w kryzysie, procesie zmiany oraz w środowiskach wysokiej presji biznesowej.

**Wysoka skuteczność:** Skalę jej sukcesu potwierdzają liczne certyfikacje międzynarodowe (m.in. Wielka Brytania, The John Maxwell Team) oraz prestiżowe nagrody za innowacyjność w podejściu do dobrostanu.

**Specjalizacje i kompetencje:**

Jako psychoonkolog i psychotraumatolog dysponuje unikalnym warsztatem pracy z najtrudniejszymi emocjami. Skutecznie przenosi te doświadczenia na grunt zawodowy, ucząc:

- Zarządzania stresem: Jak zachować efektywność w sytuacjach ekstremalnych.
- Komunikacji wpływu: Jak budować autorytet i relacje oparte na zaufaniu.
- Adaptacji do zmian: Jak przekuć lęk przed nieznanym w odważne działanie (kluczowe dla osób zmieniających branżę).

Autorka bestsellerów, laureatka nagród w Paryżu.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja

### Informacje dodatkowe

Usługi szkoleniowe w ramach projektu są realizowane w godzinach zegarowych tj. 1 godz. = 60 min.

Czas trwania szkolenia: 16 godzin zegarowych, w tym 90 minut walidacja.

Podczas dnia szkoleniowego przewidziane są trzy przerwy: 2 \* 15-minutowa oraz 30-minutowa .

Przerwy są wliczane w czas trwania usługi oraz w jej koszty.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję

Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek

Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub

Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą

rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych

Uczestnikom/-czkom projektu, kosztów dojazdu, zakwaterowania i wyżywienia.

## Adres

ul. Sielska 34

10-802 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

ul. Sielska 34, 10-802 Olsztyn

## Kontakt



**Małgorzata Chmielewska**

**E-mail** [kontakt@perspektywa.olsztyn.pl](mailto:kontakt@perspektywa.olsztyn.pl)

**Telefon** (+48) 784 661 377