



Emocje i dobrostan psychiczny seniora – budowanie odporności psychicznej i satysfakcji z życia - kwalifikacje

Numer usługi 2026/06/07/194381/3610934

6 396,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
399,75 PLN brutto/h
325,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Celebrity Lashes
Dominika
Soboczyńska

★★★★★ 4,9 / 5

173 oceny

- 📍 Jaworzno
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 01.08.2026 do 02.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Osoby w wieku 55+, które chcą lepiej rozumieć swoje emocje, rozwijać umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami codziennego życia, wzmacniać odporność psychiczną oraz budować poczucie dobrostanu i satysfakcji z życia.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	31-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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

Usługa przygotowuje do nabycia kwalifikacji w zakresie zwiększenia świadomości emocjonalnej, poznaniem metod wspierania zdrowia psychicznego oraz nabyciem praktycznych umiejętności budowania odporności psychicznej i dobrostanu w codziennym życiu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje emocje i ich znaczenie w życiu człowieka.	<ul style="list-style-type: none"> definiuje pojęcie emocji; - wymienia podstawowe funkcje emocji; - wskazuje najczęściej występujące emocje w wieku senioralnym; - opisuje wpływ zmian życiowych na stan emocjonalny. 	Test teoretyczny
Rozpoznaje własne emocje oraz sygnały płynące z organizmu.	<ul style="list-style-type: none"> - identyfikuje emocje pojawiające się w określonych sytuacjach; - rozpoznaje sygnały fizyczne związane z przeżywanymi emocjami; - analizuje zależność między sytuacją, emocją i reakcją. 	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wyjaśnia znaczenie dobrostanu psychicznego dla jakości życia.	<ul style="list-style-type: none"> - definiuje pojęcie dobrostanu psychicznego; - wskazuje czynniki wpływające na satysfakcję życiową; - opisuje znaczenie aktywności społecznej i poczucia celu. 	Test teoretyczny
Identyfikuje własne zasoby wspierające dobrostan psychiczny.	<ul style="list-style-type: none"> - wskazuje własne mocne strony i zasoby; - określa działania wspierające dobrostan; - formułuje przykłady zachowań sprzyjających utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej. 	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Charakteryzuje źródła stresu oraz reakcje organizmu na stres.	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia najczęstsze źródła stresu w życiu seniorów; - opisuje fizyczne, emocjonalne i poznawcze reakcje na stres; - wskazuje skutki długotrwałego stresu. 	Test teoretyczny
Wyjaśnia znaczenie odporności psychicznej w codziennym funkcjonowaniu.	<ul style="list-style-type: none"> - definiuje pojęcie odporności psychicznej; - wskazuje czynniki wspierające odporność psychiczną; - opisuje znaczenie elastyczności i poczucia sprawczości. 	Test teoretyczny
Planuje działania wzmacniające odporność psychiczną.	<ul style="list-style-type: none"> - analizuje własne doświadczenia i sukcesy życiowe; - identyfikuje mocne strony; - opracowuje działania służące wzmacnianiu odporności psychicznej. 	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozpoznaje znaczenie relacji społecznych dla zdrowia psychicznego.	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje rolę wsparcia społecznego; - wskazuje konsekwencje samotności i izolacji społecznej; - wymienia sposoby budowania i utrzymywania relacji. 	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opracowuje indywidualny plan dbania o dobrostan psychiczny.	<ul style="list-style-type: none"> - określa cele związane z własnym zdrowiem psychicznym; - planuje działania wspierające dobrostan i odporność psychiczną; - wskazuje sposoby monitorowania realizacji planu. 	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykazuje gotowość do podejmowania działań na rzecz własnego dobrostanu psychicznego.	<ul style="list-style-type: none"> - aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach; - dokonuje samooceny własnych zasobów; - deklaruje wdrażanie poznanych metod w codziennym życiu. 	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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/>

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

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

Program

Proces starzenia wiąże się z wieloma zmianami życiowymi dotyczącymi zdrowia, relacji społecznych, aktywności zawodowej i rodzinnej. Szkolenie ma na celu wsparcie seniorów w rozwijaniu umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji, budowania odporności psychicznej oraz wzmacniania dobrostanu psychicznego. Uczestnicy poznają praktyczne narzędzia pomagające radzić sobie z samotnością, stresem, zmianą oraz trudnymi emocjami, a także wzmacniać poczucie sensu, sprawczości i jakości życia.

Moduł 1. Emocje w życiu seniora (3 godz.)

Zakres tematyczny:

- czym są emocje i jakie pełnią funkcje,
- najczęściej występujące emocje w wieku senioralnym,
- wpływ zmian życiowych na stan emocjonalny,
- rozpoznawanie sygnałów płynących z ciała i emocji.

Ćwiczenia praktyczne:

- mapa emocji,
- dziennik emocjonalny,
- analiza sytuacji wywołujących określone emocje.

Moduł 2. Dobrostan psychiczny i poczucie jakości życia (2,5 godz.)

Zakres tematyczny:

- czym jest dobrostan psychiczny,
- filary satysfakcji życiowej,
- znaczenie aktywności społecznej i poczucia celu,
- rozwijanie pozytywnego nastawienia.

Ćwiczenia praktyczne:

- identyfikacja własnych zasobów,
- ćwiczenie wdzięczności,
- koło dobrostanu.

Moduł 3. Radzenie sobie ze stresem i trudnymi emocjami (2,5 godz.)

Zakres tematyczny:

- źródła stresu w życiu seniorów,
- reakcje organizmu na stres,
- lęk, smutek, frustracja i sposoby ich regulowania,
- strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Ćwiczenia praktyczne:

- techniki oddechowe,
- relaksacja mięśni,
- ćwiczenia uważności,
- trening zatrzymywania negatywnych myśli.

Moduł 4. Odporność psychiczna i budowanie wewnętrznej siły (2 godz.)

Zakres tematyczny:

- czym jest odporność psychiczna,
- rozwijanie elastyczności w obliczu zmian,
- budowanie poczucia sprawczości,
- wzmacnianie samoakceptacji.

Ćwiczenia praktyczne:

- analiza własnych sukcesów życiowych,
- ćwiczenie „Moje mocne strony”,
- planowanie działań wzmacniających odporność psychiczną.

Moduł 5. Relacje społeczne i aktywność wspierająca zdrowie psychiczne (2 godz.)

Zakres tematyczny:

- znaczenie więzi społecznych dla dobrostanu,

- komunikacja wspierająca dobre relacje,
- przeciwdziałanie samotności i izolacji,
- aktywność społeczna jako źródło satysfakcji.

Ćwiczenia praktyczne:

- analiza własnej sieci wsparcia,
- plan aktywności społecznej.

Moduł 6. Indywidualny plan dobrostanu psychicznego (1 godz.)

Zakres tematyczny:

- podsumowanie zdobytej wiedzy,
- opracowanie osobistego planu dbania o zdrowie psychiczne,
- wyznaczanie celów i działań rozwojowych.

Łączny czas trwania

16 godzin zegarowych - w każdym dniu wliczone są 2 przerwy po 30 min łącznie 2h oraz 1h walidacji

Struktura szkolenia:

- **Teoria:** 4 godz. 45 min
- **Praktyka:** 8 godz. 15 min
- **Walidacja:** 1 h
- **Przerwy:** 2 godziny wliczone w czas szkolenia

Walidacja efektów uczenia się

Walidacja efektów uczenia się będzie realizowana przez niezależny podmiot zewnętrzny - Fundacja My Personality Skills, z zachowaniem zasady rozdzielenia pomiędzy procesem szkolenia a procesem walidacji. Weryfikacja osiągniętych efektów uczenia się obejmie test teoretyczny oraz obserwację w warunkach rzeczywistych i zostanie przeprowadzona po zakończeniu części dydaktycznej usługi realizowanej w terminie 01-02.08.2026 r. Uczestnicy, którzy uzyskają pozytywny wynik walidacji, otrzymają dokument potwierdzający nabycie kwalifikacji.

Usługa prowadzi do zdobycia kwalifikacji pn. Budowanie odporności psychicznej

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Moduł 1.	Zajęcia	EWA KASPRZAK	01-08-2026	08:00	11:00	03:00
2 z 12 -	Przerwa	-	01-08-2026	11:00	11:30	00:30
3 z 12 Moduł 2.	Zajęcia	EWA KASPRZAK	01-08-2026	11:30	14:00	02:30
4 z 12 -	Przerwa	-	01-08-2026	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 12 Moduł 3.	Zajęcia	EWA KASPRZAK	01-08-2026	14:30	16:00	01:30
6 z 12 Moduł 3.	Zajęcia	EWA KASPRZAK	02-08-2026	08:00	09:00	01:00
7 z 12 Moduł 4.	Zajęcia	EWA KASPRZAK	02-08-2026	09:00	11:00	02:00
8 z 12 -	Przerwa	-	02-08-2026	11:00	11:30	00:30
9 z 12 Moduł 5.	Zajęcia	EWA KASPRZAK	02-08-2026	11:30	13:30	02:00
10 z 12 -	Przerwa	-	02-08-2026	13:30	14:00	00:30
11 z 12 Moduł 6.	Zajęcia	EWA KASPRZAK	02-08-2026	14:00	15:00	01:00
12 z 12 -	Walidacja	-	02-08-2026	15:00	16:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 396,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	399,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	325,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	369,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	123,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

EWA KASPRZAK

Ewa Kasprzak – trenerka, mentorka i coach z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń oraz warsztatów rozwojowych dla osób dorosłych, przedsiębiorców, kadry zarządzającej i kobiet rozwijających kompetencje zawodowe oraz osobiste. Od ponad 10 lat realizuje działania edukacyjne i rozwojowe w obszarze komunikacji interpersonalnej, budowania pewności siebie, kompetencji społecznych, wystąpień publicznych, rozwoju osobistego, coachingu oraz efektywności zawodowej. Posiada przygotowanie trenerskie potwierdzone ukończeniem Szkoły Trenerów Metrum oraz licznymi certyfikatami z zakresu coachingu, komunikacji, pracy z grupą i rozwoju kompetencji interpersonalnych, w tym szkoleniami realizowanymi zgodnie ze standardami International Coach Federation (ICF). Ukończyła m.in. specjalistyczne szkolenia z zakresu coachingu relacji, rozwiązywania konfliktów, wykorzystania metafory w coachingu, wystąpień publicznych oraz zaawansowanych metod pracy trenerskiej.

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła liczne szkolenia, warsztaty i konsultacje indywidualne z

zakresu komunikacji, budowania odporności psychicznej, rozwoju osobistego, kompetencji społecznych, przedsiębiorczości, budowania marki osobistej oraz wzmacniania pewności siebie. Wspierała właścicieli firm z branży usługowej, beauty, hotelarskiej, medycznej i wellness w rozwijaniu kompetencji menedżerskich, sprzedażowych i organizacyjnych. Nieustannie rozwija kompetencje i od 5 lat prowadzi szkolenia z zakresu tematyki szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują zestaw materiałów dydaktycznych opracowanych na potrzeby szkolenia „Emocje i dobrostan psychiczny seniora – budowanie odporności psychicznej i satysfakcji z życia”.

W skład zestawu wchodzi:

- skrypt szkoleniowy zawierający omówienie zagadnień związanych z emocjami, dobrostanem psychicznym, odpornością psychiczną oraz radzeniem sobie ze stresem,
- konspekt ćwiczeń praktycznych wykorzystywanych podczas warsztatów,
- karty pracy wspierające identyfikację emocji, mocnych stron i zasobów osobistych,
- zestaw ćwiczeń relaksacyjnych i technik redukcji stresu do samodzielnego stosowania po szkoleniu,

Materiały zgodne z **WCAG 2.1**; dostępność zapewniona zgodnie ze **Standardami dostępności 2021–2027**.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest do seniorów zainteresowanych rozwojem kompetencji osobistych i społecznych w zakresie zdrowia psychicznego, radzenia sobie ze stresem oraz budowania dobrostanu. Usługa jest przeznaczona zarówno dla osób rozpoczynających rozwój w tym obszarze, jak i dla uczestników chcących poszerzyć posiadane umiejętności związane z zarządzaniem emocjami i wzmacnianiem odporności psychicznej.

Informacje dodatkowe

Dostawca zapewnia dostępność usługi zgodnie ze Standardami dostępności 2021–2027 w przypadku zapewnienia szczególnych potrzeb prosimy o kontakt.

Dostawca usług korzysta ze zwolnienia z VAT wynikającego z § 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.

Zwolnienie ma zastosowanie w związku z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, które są finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych. Dostawca usług wystawi dokument księgowy ze stawką „zw.”.

Adres

ul. Farna 12
43-600 Jaworzno
woj. śląskie

sala szkoleniowa znajduje się na -1 piętrze

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



DOMINIKA SOBOCZYŃSKA

E-mail dominika.soboczynska@poczta.fm

Telefon (+48) 730 009 526