



BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

oferta szkolenia otwartego

Szkolenie jest praktycznym warsztatem rozwijającym umiejętność radzenia sobie z presją, stresem i trudnymi sytuacjami. Uczestnicy poznają model 4C odporności psychicznej oraz czynniki rezyliencji, a także nauczą się technik wzmacniania koncentracji, pozytywnego myślenia i wytrwałości. Dzięki ćwiczeniom praktycznym i autorefleksji każdy opracuje swój osobisty plan wzmacniania odporności psychicznej, który będzie mógł wykorzystać zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym.

Korzyści udziału w szkoleniu:

- **Lepsze radzenie sobie ze stresem i presją** – uczestnicy poznają skuteczne techniki regulacji emocji, dzięki którym odzyskają większą równowagę w sytuacjach trudnych i wymagających.
- **Wzrost koncentracji i efektywności działania** – praktyczne ćwiczenia uważności oraz metody wzmacniania skupienia pomagają szybciej wracać do optymalnej wydajności.
- **Silniejsze poczucie wpływu i pewności siebie** – praca w oparciu o model 4C rozwija wiarę we własne zasoby, uczy stawiania celów i konsekwentnego ich realizowania.
- **Indywidualny plan wzmacniania odporności psychicznej** – każdy uczestnik opracuje gotowy do wdrożenia zestaw działań i narzędzi, które może wykorzystać zarówno w pracy, jak i poza nią.



Standard Usług
Szkoleniowo-Rozwojowych

OPEN
konsultacje & szkolenia

Prowadząca:
Ewa Orlik-Marciniak

Liczebność grupy:
3 – 5 osób

Termin realizacji:
16.03.2026 r.

Czas trwania:
**1 dzień szkoleniowy
9:00-16:00**

Miejsce realizacji:
**ul. Serbska 6a/1
61-696 Poznań**

OPEN
Konsultacje & Szkolenia
Ul. Serbska 6a/1
61-696 Poznań

tel. 881 036 989

www.open-szkolenia.pl



PRZYGOTOWANIE:

Przed szkoleniem kierujemy do uczestników ankietę zawierającą program zajęć, z prośbą o zaznaczenie zagadnień, które są najbardziej interesujące oraz przedstawienie swoich oczekiwań względem szkolenia. Dzięki temu trenerka będzie mogła lepiej dopasować treść i ćwiczenia, które będą omawiane podczas szkolenia.

PROFIL UCZESTNIKA:

Szkolenie jest przeznaczone dla osób, które chcą skuteczniej radzić sobie ze stresem, wzmacniać odporność psychiczną i rozwijać umiejętność działania pod presją. Sprawdzą się dla wszystkich, którzy pracują w dynamicznym środowisku i poszukują praktycznych narzędzi do budowania koncentracji, wytrwałości i pozytywnego nastawienia.

SPOSÓB PRACY:

Szkolenie zostało zaprojektowane w taki sposób, aby aktywnie angażować uczestników i umożliwić im zdobywanie praktycznych umiejętności poprzez:

- ✓ **Case study** – pracujemy na przykładach rzeczywistych problemów, które ilustrują konkretne wyzwania i sposoby ich rozwiązywania.
- ✓ **Ćwiczenia indywidualne i zespołowe** – uczestnicy mają możliwość praktycznego zastosowania wiedzy, a po zakończeniu każdego ćwiczenia otrzymują szczegółową informację zwrotną. Wszystkie wnioski są zapisywane na flipcharcie i udostępniane w formie prezentacji.
- ✓ **Wymiana doświadczeń** – zachęcamy uczestników do dzielenia się swoimi obserwacjami i przykładami z pracy, a moderowane dyskusje grupowe pozwalają na wymianę dobrych praktyk.
- ✓ **Interaktywne mini-wykłady** – krótkie, angażujące prezentacje dostarczają niezbędnej wiedzy teoretycznej w przystępnej formie, stanowiąc bazę do dalszych ćwiczeń.

Dzięki tym metodom uczestnicy nie tylko zdobywają wiedzę, ale przede wszystkim samodzielnie budują zestaw **narzędzi i dobrych praktyk**, które będą mogli wykorzystać w codziennej pracy.

PROGRAM SZKOLENIA:

1. Czym jest odporność psychiczna	<ul style="list-style-type: none"> Definicja odporności psychicznej. Dlaczego odporność psychiczna jest kluczowa w pracy i życiu osobistym? Korzyści płynące z rozwiniętej odporności psychicznej.
2. Model 4C – fundament odporności psychicznej	<ul style="list-style-type: none"> Wyzwanie (Challenge) – jak zamieniać problemy w szansę. Pewność siebie (Confidence) – rola samooceny i wiary we własne możliwości. Zaangażowanie (Commitment) – wytrwałość i realizacja celów. Kontrola (Control) – poczucie wpływu na własne życie i decyzje. <p><u>Autoanaliza w modelu 4C (mini-kwestionariusz + omówienie)</u></p>
3. Rezyliencja	<ul style="list-style-type: none"> Czym jest rezyliencja i dlaczego jest potrzebna. 7 czynników rezyliencji: regulacja emocji, kontrola impulsów, analiza przyczyn, poczucie skuteczności, realistyczny optymizm, empatia, otwartość. <p><u>Ćwiczenie: Analiza studium przypadku – jak reaguje na trudności?</u></p>
4. Trening koncentracji i radzenia sobie ze stresem	<ul style="list-style-type: none"> Spadek koncentracji uwagi – przyczyny i skutki. 9 sposobów wzmacniania koncentracji. Dyskusja: Jakie nawyki pomagają, a jakie przeszkadzają w koncentracji? <p><u>Ćwiczenie: „2 minuty skupienia” – praktyczny trening uważności.</u></p>
5. Siła pozytywnego myślenia	<ul style="list-style-type: none"> Trzy grupy technik: <ol style="list-style-type: none"> Nauka pozytywnego myślenia. Blokowanie negatywnych myśli. Przeramowanie – zamiana negatywów na pozytyw. Afirmacje – jak je prawidłowo formułować i stosować. <p><u>Ćwiczenie: „Drabina postaw” – identyfikacja własnych schematów myślowych.</u></p> <p><u>Ćwiczenie: Tworzenie własnych afirmacji i pozytywnych kotwic.</u></p>
6. Autorskie sposoby na budowanie odporności psychicznej	<ul style="list-style-type: none"> Burza mózgów: indywidualne strategie uczestników. Tworzenie „osobistego planu budowania odporności”.
7. Narzędzia wsparcia	<ul style="list-style-type: none"> Kwestionariusz CISS – autoocena stylów radzenia sobie ze stresem. Przegląd narzędzi i źródeł pomocy: „Kryzysownik”
8. Podsumowanie i plan wdrożenia	<ul style="list-style-type: none"> Najważniejsze wnioski ze szkolenia Pytania i odpowiedzi (sesja Q&A) Indywidualne zobowiązania uczestników do wdrożenia po szkoleniu.

WARUNKI ORGANIZACYJNE:

Czas trwania szkolenia:	1 dzień szkoleniowy – 9:00-16:00
Liczebność grupy:	3 - 5 osób
Termin:	16.03.2026 r.
Miejsce:	Siedziba firmy OPEN, ul. Serbska 6a/1, 61-696 Poznań
Cena:	990 PLN +23% VAT/ 1 osoba
Wartość obejmuje:	<ul style="list-style-type: none"> • diagnozę potrzeb w formie ankiety online skierowanej do uczestników przed szkoleniem, • przeprowadzenie zajęć przez trenerkę z wieloletnim doświadczeniem w zawodzie, • prowadzenie szkolenia w formie warsztatowej – ćwiczenia –> wnioski, • materiały drukowane i elektroniczne będące uzupełnieniem treści prezentowanych w trakcie szkolenia, • fotoprotokół - prezentacja zawierająca zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas szkolenia, zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania oraz podsumowania zadań realizowanych podczas zajęć, • po zakończeniu szkolenia trenerka jest do dyspozycji w razie pojawienia się dodatkowych pytań ze strony uczestników, • imienny certyfikat ukończenia szkolenia, • podczas szkolenia zapewniony jest catering (lunch i przerwy kawowe).
Płatność:	Fakturę za udział w szkoleniu wystawiamy dzień po realizacji z terminem płatności 7 dni.

Zapraszam do kontaktu:
Julita Gotkowicz- Żok
 tel. 881 036 989
julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY (kliknij w ikonę poniżej):



CO NAS WYRÓŻNIA:

- ✓ **Profesjonalna kadra trenerska** – nasi trenerzy to doświadczeni praktycy, którzy gwarantują najwyższy poziom merytoryczny i jakość prowadzonych zajęć.
- ✓ **Elastyczność programu** – treści szkoleniowe są dostosowywane do potrzeb uczestników na podstawie wypełnionych wcześniej ankiet, dzięki czemu szkolenie jest w pełni dopasowane do oczekiwań.
- ✓ **Kameralne grupy szkoleniowe** – pracujemy w małych grupach (3–5 osób), co umożliwia każdemu uczestnikowi aktywny udział w ćwiczeniach i otrzymanie indywidualnej informacji zwrotnej.
- ✓ **Praktyczny charakter szkolenia** – podczas warsztatów koncentrujemy się na ćwiczeniach i analizie realnych sytuacji zawodowych, co zapewnia natychmiastowe zastosowanie zdobytej wiedzy.
- ✓ **Wygodny dostęp do materiałów** – wszyscy uczestnicy otrzymują dostęp do materiałów szkoleniowych za pośrednictwem naszej platformy online „Strefa Klienta OPEN”.
- ✓ **Dogodne warunki płatności** – fakturę za szkolenie wystawiamy w dniu realizacji z 7-dniowym terminem płatności.
- ✓ **Certyfikowana jakość** – nasza firma posiada certyfikat jakości Standard Usług Szkoleniowo-Rozwojowych Polskiej Izby Firm Szkoleniowych SUS 2.0.
- ✓ **Doświadczenie firmy** – posiadamy bogate doświadczenie w realizacji projektów szkoleniowych dla różnych organizacji, od MŚP po międzynarodowe korporacje. Poniżej przedstawiamy wybranych stałych Klientów.



PEŁNA OFERTA NASZEJ FIRMY:



PROJEKTY ROZWOJOWE



DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE ROZWÓJ
I FUNKCJONOWANIE ORGANIZACJI



BADANIA, DIAGNOSTYKA, AUDYTY



COACHING I KONSULTACJE



WARSZTATY DLA ZESPOŁÓW



SZKOLENIA ZAMKNIĘTE



WELLBEING



DZIAŁANIA ONLINE