

We Make You Grow!

Nasza wiedza wspiera Twój biznes.



Firma szkoleniowa Human Skills

Odporność psychiczna – zbadaj, zrozum, wzmocnij mentalne BHP

**Jak wzmocnić odporność psychiczną. Pozyskaj
praktyczne wskazówki oraz narzędzia do wzmocniania na
co dzień odporności psychicznej.**



Cele:

- Pozyskanie wiedzy, czym jest odporność psychiczna.
- Pozyskanie dostępu do normatywnego badania wskazującego Twój aktualny stan odporności psychicznej.
- Pozyskanie indywidualnych wskazówek pozwalających zwiększyć poziom odporności psychicznej.
- Pozyskanie wiedzy na temat tego, jak wpływać na odporność psychiczną otoczenia, w tym również zespołu pracowników.



Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,
00-023 Warszawa

Strona | 1

DLACZEGO HUMAN SKILLS?

Od kilkunastu lat wspieramy w rozwoju Klientów B2B oraz B2C organizując szkolenia, warsztaty, kursy, czy indywidualne konsultacje. To ogromne doświadczenie i ciągła otwartość na zmiany sprawia, że co roku przechodzimy audyt oraz certyfikację **DEKRA Certification, będąc w gronie najlepszych firm szkoleniowych w Polsce.** Należymy do **Polskiej Izby Firm Szkoleniowych** działając zgodnie ze **Standarami Usług Szkoleniowych SUS.** Co roku aktualizujemy nasze usługi w **Rejestrze Instytucji Szkoleniowych RIS.** Współpracujemy z **Krajowym Funduszem Szkoleniowych KFS** oraz **Bazą Usług Szkoleniowych BUR.**

TU ZAPŁACISZ KARTĄ



Nasze logo to **cztery postaci, pomiędzy którymi powstaje kształt puzzla** – kluczowego elementu w budowaniu spójnej całości. Ten symbol ma dla nas ogromne znaczenie, bo prezentuje jednocześnie **siłę indywidualności**, jak i **zespołowy potencjał.** Jako firma szkoleniowo-doradcza dostarczamy sprawdzone i skuteczne usługi rozwojowe, mając zawsze na uwadze najwyższe standardy branży szkoleniowej oraz **indywidualne potrzeby naszych Klientów.** U nas każdy Klient oraz Uczestnik znajdzie przestrzeń, **by wzmacniać swoje kompetencje w zgodzie z własnym stylem działania.** Prowadzimy również projekt [Sukces Kobiety Biznesu.](#)

Motywy przewodnim naszej firmy są **4 energie** znane z wielu narzędzi diagnostycznych, jakimi dysponujemy: **Extended DISC, Insights Discovery, FRIS, Maxi DISC, kolory osobowości czy test kolorów Hartmana.** To za pomocą tych narzędzi nasi Klienci **odkrywają swoje mocne strony, wyjątkowe talenty oraz obszary do wzmocnienia.**

- **Energia Czerwona,** bo liczy się nastawienie na **cel** oraz **efekty** naszych Klientów.
- **Energia Niebieska,** bo działamy zawsze w oparciu o **wiedzę** i sprawdzone merytoryczne rozwiązania.
- **Energia Zielona,** bo stawiamy na **zespół**, który pracuje z pasją.
- **Energia Żółta,** bo czerpiemy **inspiracje** z globalnych trendów i innowacji.

Podstawą skuteczności naszych działań szkoleniowych jest nie tylko zaufanie Klientów poparte licznymi [referencjami, wyróżnieniami ekspertów](#), lecz także wewnętrzny system oceny oparty m.in. o **Model Kirkpatricka** – bo liczą się rezultaty.

Do powstania naszego hasła przewodniego: **„We Make You Grow”** zainspirowali nas nasi Klienci i historia każdego, wspólnie wypracowanego sukcesu. Realizujemy projekty rozwojowe tak, **aby przełożyć „Make” na „Grow”**, stale weryfikując propozycje w ramach katalogu naszych usług o najskuteczniejsze i niezawodne rozwiązania.

POZYSKAJ DOFINANSOWANIE DO SZKOLEŃ

BUR ORAZ KFS: SPRAWDŹ LINK

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora



Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,
00-023 Warszawa

Strona | 2

OPIS SZKOLENIA

Kursy z efektywności osobistej rozwijają różnorodne kompetencje i zdolności, a jedną z najważniejszych jest odporność psychiczna, dzięki której jesteśmy w stanie w pełni wykorzystać swój potencjał w pracy i życiu zawodowym. Od tego, jak zachowujemy się w obliczu stresu, presji, sytuacji trudnych i wyzwań, zależy w ogromnym stopniu nasz sukces i efektywność osobista. Szkolenia otwarte poświęcone budowaniu odporności psychicznej to nasze najnowsze programy rozwojowe stworzone z myślą o realnych potrzebach wszystkich nas, nieustannie narażonych na działanie w stresie, presji czasu i ludzi, nieznanne związane ze zmianami i piętrzącymi się wymogami otoczenia. To od Ciebie zależy, czy w zderzeniu z często nieprzychylną rzeczywistością ucierpi Twoja efektywność osobista – szkolenie „**ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA**” wyposaży Cię w nowoczesne i sprawdzone narzędzia wzmacniania odporności psychicznej, dzięki którym łatwiej będziesz osiągać zamierzone cele, nabierzesz pewności siebie w relacjach z ludźmi i uwierzysz we własny potencjał.

Czy wiesz, że kiedy Twoja odporność psychiczna jest niewystarczająca, wraz z jej deficytem maleje Twoja osobista efektywność? Szkolenia poświęcone technikom wzmacniania odporności psychicznej pozwolą Ci lepiej zrozumieć, czym jest odporność mentalna i jak duży ma ona wpływ na Twoje zachowanie. Otwarty kurs efektywność osobista i odporność psychiczna to nowoczesne szkolenie, które wyposaży Cię ponadto w praktyczne narzędzia wzmacniania odporności psychicznej, abyś każdego dnia skuteczniej realizował przydzielone Ci zadania i wyznaczone sobie cele.

Organizowane w formie stacjonarnej oraz w trybie online kursy „**ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA**” to praktyczne warsztaty, podczas których opanujesz zdolności i umiejętności niezbędne do tego, by każdego dnia wzmacniała się Twoja efektywność osobista. Szkolenia poświęcone treningowi mentalnemu opracowaliśmy w taki sposób, aby nie tylko wzbogaciły Twoją wiedzę, ale również nauczyły Cię korzystać z nowych koncepcji w działaniu, w racji, w relacjach osobistych. Staramy się także, aby nasze szkolenia z tej dziedziny miały maksymalnie zindywidualizowany charakter, dlatego w czasie warsztatów będziemy odwoływać się do Twoich doświadczeń i przekażemy Ci wiele wskazówek przydatnych w Twojej sytuacji. Pokażemy Ci, co konkretnie możesz zrobić, by wzrosła Twoja odporność mentalna, a wraz z nią efektywność osobista. Szkolenie OTWARTE „**ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA**” uzupełnimy też w razie potrzeby indywidualną konsultacją z trenerem.

Zapraszamy!

Uwaga!

Cena prezentowanego szkolenia obejmuje badanie MTQ Plus wykonane przed szkoleniem, udział w całodniowym kursie, materiały szkoleniowe oraz indywidualną konsultację po szkoleniu (termin umawiamy z konsultantem).

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora



Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,
00-023 Warszawa

Strona | 3

CELE I KORZYŚCI

Nadrzędnym celem prezentowanego warsztatu jest nauka wykorzystania narzędzi, dzięki którym wzmocniona zostanie Twoja odporność psychiczna oraz efektywność osobista. Szkolenia z tej dziedziny koncentrują się na prezentacji **najskuteczniejszych metod zarządzania stresem i emocjami, budowania samoświadomości oraz rozwijania pewności siebie i wiary we własne możliwości. Podczas warsztatu pokażemy Ci też, co robić w sytuacjach trudnych i wywołujących silne emocje, by nie ucierpiała na skutek nieodpowiednich reakcji Twoja zdolność oceny faktów, motywacja i efektywność osobista.** Szkolenie otwarte „**ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA**” to warsztat zorientowany na pogłębianie uniwersalnych kompetencji, które są nieodzowne ludziom sukcesu w dzisiejszych realiach, bez względu na rodzaj piastowanego stanowiska czy doświadczenie. Stacjonarny i zdalny kurs „**ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA**” rekomendujemy w związku z tym wszystkim, dla których ważna jest umiejętność opanowania emocji, zdolność skutecznego działania pod presją i osobista efektywność. Szkolenia poświęcone budowaniu odporności psychicznej polecamy zarówno **osobom prywatnym, jak i pracownikom firm z różnorodnych branż oraz instytucji publicznych.** Otwarty kurs – efektywność osobista i odporność psychiczna to warsztat nastawiony na rozwój praktycznych umiejętności. Unikamy zbędnego teoretyzowania i skupiamy się na działaniu. Nasi doświadczeni trenerzy pokażą Ci, jak radzić sobie w realnych sytuacjach, w których zagrożona może być Twoja efektywność osobista – szkolenia przesycamy praktycznymi wskazówkami, przykładami zbliżonymi do doświadczeń Kursantów i bierzemy pod uwagę, konstruując program konkretnego kursu, ich faktyczne potrzeby szkoleniowe. Możesz też zdecydować, w jakich okolicznościach będzie wzmocniana Twoja odporność mentalna i efektywność osobista. Szkolenie „**ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA**” realizujemy zarówno w tradycyjnym, stacjonarnym trybie, jak i w formie wygodnego szkolenia online.

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora



JAKIE KORZYŚCI OFERUJĄ SZKOLENIA SKONCENTROWANE NA BUDOWANIU ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ?

„Musisz mieć czelność mówienia, co chcesz i dokąd zmierzasz.”

Dzięki naszym kursom dowiesz się, co robić, aby umocniła się Twoja odporność na stres, silne emocje i presję oraz wzrosła Twoja efektywność osobista. Szkolenia, które przygotowaliśmy uzupełniamy dodatkowo badaniem MTQ Plus. Pozwoli Ci ono precyzyjnie ocenić swoją wytrzymałość psychiczną, poznać specyficzny dla Ciebie model zachowania oraz wyłoni czynniki, od których najsilniej zależy Twoja efektywność osobista. Szkolenie **„ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA”** trenuje konkretne techniki, dzięki którym wzmacniana będzie nie tylko Twoja siła i wytrzymałość mentalna w obliczu różnych sytuacji trudnych, ale też wzrośnie skuteczność Twojego działania, a więc osobista efektywność. Szkolenia otwarte poświęcone budowaniu odporności psychicznej to praktyczne warsztaty, zdobędziesz więc też wiele nowych umiejętności, które pozwolą Ci kontrolować emocje, skuteczniej zarządzać stresem, zaangażowaniem i motywacją. Prezentowany kurs efektywność osobista i odporność psychiczna to kompleksowe szkolenie z kluczowych kompetencji charakteryzujących ludzi sukcesu, skutecznych liderów i wydajnych pracowników.

Przed szkoleniem otrzymasz indywidualny raport rozwojowy MTQ Plus opisujący Twój aktualny poziom odporności psychicznej (skala 1-10) wraz ze wskazówkami wzmacniania odporności w poszczególnych obszarach. Celem tego raportu jest dostarczenie Ci informacji na temat odporności psychicznej – jak możesz myśleć i podchodzić do różnych sytuacji oraz dlaczego tak się dzieje^[1]. Możesz też dodatkowo zamówić sesję informacji zwrotnej poprowadzoną przez certyfikowanego konsultanta MTQ. Cena będzie dedykowana dla Uczestnika szkolenia.

Cele:

- Pozyskanie wiedzy, czym jest odporność psychiczna.
- Pozyskanie dostępu do normatywnego badania wskazującego Twój aktualny stan odporności psychicznej.
- Pozyskanie indywidualnych wskazówek pozwalających zwiększyć poziom odporności psychicznej.
- Pozyskanie wiedzy na temat tego, jak wpływać na odporność psychiczną otoczenia, w tym również zespołu pracowników.



Głównym celem kursu i poprzedzającego go badania jest rzetelna ocena odporności psychicznej Kursantów ze wskazaniem czynników, od których zależy również efektywność osobista. Szkolenia uczą również, jak umacniać wytrzymałość mentalną ludzi we własnym otoczeniu, np. zarządzanych pracowników czy współpracowników i w ten sposób wpływać na ich skuteczność. Opublikowane na całym świecie badania wskazują, że odporność psychiczna wpływa na około 25% różnicy w wydajności działania, jak również odpowiada w dużym stopniu za nasze dobre samopoczucie.

Korzyści:

- Zbadasz swój indywidualny poziom odporności psychicznej z zastosowaniem normatywnego kwestionariusza MTQ Plus (zaktualizowane MTQ48), który będzie fundamentem Twojej pracy na szkoleniu.
- Określisz jakie wskaźniki Twojej odporności psychicznej, które możesz wzmocnić, aby zwiększona została Twoja efektywność osobista – szkolenie zwiększy więc Twoje możliwości osiągnięcia sukcesu osobistego oraz zawodowego.
- Pozyskasz narzędzia do autocoachingu.
- Dowiesz się, jak możesz wpływać na nastawienie i własne reakcje, by wzmocnić odporność psychiczną i zwiększać swoją skuteczność.
- Pozyskasz rzetelny raport MTQ, który został zaprojektowany do użytku w obszarze rekrutacji i selekcji; coachingu; doradztwa oraz rozwoju pracowników takich, jak: ocena okresowa, przygotowanie od objęcia nowego stanowiska, planowanie ścieżki rozwoju, oceny i rozwoju kandydata w procesach Assessment & Development Centre.
- Opracujesz IPD – indywidualny plan działania wzmocniania odporności psychicznej.
- Dowiesz się, jak wpływać na odporność psychiczną Twojego otoczenia, również zespołu.
- Przygotujesz się do rozwoju zawodowego, również do procesu coachingowego.
- Pozyskasz wsparcie licencjonowanego konsultanta MTQ prowadzącego szkolenie.
- Pogłębisz kompetencje związane z: komunikacją interpersonalną, efektywnością osobistą, zarządzaniem stresem i zarządzaniem emocjami.

[1] Wyniki raportu są oparte na porównaniu rezultatów z wynikami uzyskanymi na próbie osób w populacji ogólnej. Jest to badanie normatywne oparte na standaryzowanej skali i odnoszą się do norm w danej populacji. Dzięki temu, że nie jest to badanie ipsatywne oparte na subiektywnej ocenie własnej osoby; badanie MTQ niezwykle zyskuje jako poważne narzędzie stosowane w biznesie. Jeżeli posiadasz swój raport starszy niż 6 miesięcy, rekomendujemy ponownie wykonanie badania.



Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,
00-023 Warszawa

Strona | 6

PROGRAM SZKOLENIA DLA MENEDŻERÓW FIRST TIME MANAGER – KURS ONLINE

„Nie chodzi o to, by zapanować nad deszczem, ale aby nauczyć się w nim tańczyć.”

Odporność psychiczna i efektywność osobista – szkolenia zdalne realizowane są na platformie Zoom lub platformie Clickmeeting. Jako Kursant nie musisz niczego instalować, a udział w szkoleniu jest możliwy za pośrednictwem komputera, laptopa oraz telefonu komórkowego. Dzięki temu możesz wygodnie i bez fatygowania się do placówki szkoleniowej skutecznie wpływać na to, jak wysoka jest Twoja efektywność osobista. Szkolenie **„ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA”** to warsztat praktyczny, który skoncentrowany jest na nauce najprzydatniejszych narzędzi, dzięki którym ma szansę wzrosnąć Twoja siła mentalna i osobista efektywność. Szkolenie wprowadzi się w tajniki wiedzy z zakresu psychologii i socjologii poprzez omówienie i przepracowanie kilku modułów tematycznych, które wzbogacone będą licznymi ćwiczeniami, abyś nauczył się wykorzystywać zdobytą wiedzę w praktyce. Prezentowany kurs efektywność osobista, a odporność psychiczna staramy się też każdorazowo dostosowywać do potrzeb szkoleniowych naszych Kursantów, więc możesz się spodziewać, że program warsztatu może zostać uzupełniony o dodatkowe treści lub alternatywne ćwiczenia. Zdalny kurs **„ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA”** został zaprojektowany jako trwający 7 godzin warsztat praktyczny. W zaplanowanym czasie będziesz trenować użycie narzędzi, od których zależy Twoja wytrzymałość psychiczna i efektywność osobista. Szkolenia online poświęcone budowaniu odporności mentalnej uzupełniamy też wnikliwym badaniem MTQ Plus, które zostanie wykonane przed szkoleniem. Dzięki temu dokładnie dowiesz się, w których obszarach powinieneś działać, by wzrosła Twoja efektywność osobista. Szkolenie zakończysz przygotowaniem IPD – indywidualnego planu działania wzmocnienia odporności psychicznej.

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora



Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,
00-023 Warszawa

Strona | 7

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA ONLINE „ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA”

Szkolenie: Odporność psychiczna – zbadaj, zrozum, wzmocnij mentalne bhp. Jak wzmocnić odporność psychiczną? Pozyskaj praktyczne wskazówki oraz narzędzia do wzmocnienia na co dzień odporności psychicznej.

Odporność psychiczna i efektywność osobista – szkolenia online poprzedza wnikliwa diagnoza potrzeb Kursantów, która przyjmuje postać badania MTQ Plus. Badanie pozwala Uczestnikom kursu ocenić własną wytrzymałość mentalną oraz wyłonić czynniki, od których zależy ich efektywność osobista. Szkolenie zdalne „**ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA**” ma charakter praktycznych warsztatów – kurs realizujemy zgodnie z cyklem Kolba i modelem ABL. Taka formuła warsztatów ma fundamentalne znaczenie, ponieważ nie tylko dowiesz się, czym jest odporność psychiczna i co na nią wpływa, ale też w praktyce sprawdzisz, co sprawia, że poprawia się Twoja wytrzymałość na stres czy silne emocje, a wraz z nią rośnie Twoja osobista efektywność. Szkolenia poświęcone strategii budowania odporności mentalnej to jednodniowe sesje szkoleniowe. Prezentowany zdalny kurs efektywność osobista i odporność psychiczna trwa 7 godzin zegarowych z przerwami, m.in. z przerwą na obiad. Kursanci, którzy ukończyli warsztat online, którego tematem jest odporność psychiczna oraz efektywność osobista i szkolenia stacjonarne poświęcone temu zagadnieniu mogą dodatkowo zamówić indywidualne sesje konsultacyjne z instruktorem prowadzącym kurs. Każdy Uczestnik warsztatów otrzyma od nas również materiały szkoleniowe, które stanowią fachowe kompendium wiedzy na temat tego, czym jest odporność psychiczna, stres, kontrola emocji, efektywność osobista. Szkolenie kończy się opracowaniem przez Kursantów własnych strategii wzmocnienia odporności psychicznej oraz wystawieniem certyfikatu ukończenia kursu.

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora



Moduł I. Model odporności psychicznej – koncepcja 4C

- Odporność psychiczna – czym jest?
- Jak powstał model odporności psychicznej?
- Czy jest to cecha osobowości, czy cecha, którą można rozwijać oraz wzmacniać?
- Jaki poziom odporności psychicznej jest optymalny?
- Czym jest rezyliencja?
- O czym mówi niski wynik w odporności psychicznej?
- Dlaczego wysoki wynik w odporności psychicznej może być wysokokosztowy?

Moduł II. Model 4C, czyli obszary odporności psychicznej – główne komponenty

- Kontrola (*Control*).
- Zaangażowanie (*Commitment*).
- Wyzwanie (*Challenge*).
- Pewność siebie (*Confidence*).

Moduł III. Kluczowe komponenty głównych wyznaczników modelu 4C i ich korelacje

- Kontrola emocji jako koncepcja inteligentnych emocji.
- Poczucie wpływu na własne życie.
- Zorientowanie na ukończenie zadania.
- Zorientowanie na osiągnięcie celów.
- Nauka przez własne doświadczenie.
- Podejmowanie ryzyka.
- Wiara we własne umiejętności.
- Pewność siebie w relacjach interpersonalnych.

Grow!



Moduł IV. Narzędzia do wzmacniania odporności psychicznej

- Techniki zarządzania kontrolą np. redefiniowania stref wpływu.
- Techniki kontroli emocji np. rozumienia roli emocji i dobór ich stosowania w kontekście danej sytuacji itp.
- Techniki zwiększania wpływu na własne życie, np. określenia zakresu zadań, określenia zasobów, przekierowanie energii, zrozumienia słabości innych itp.
- Techniki zwiększania zaangażowania, np. zwiększanie optymizmu w działaniu, indywidualne motywatory itp.
- Techniki zwiększania zorientowania na cel np.: pod kątem celów, asertywności w kontekście ilości zadań, ustawienie realistycznych celów, technika SWOT, technika Analizy Pola Sił, orientacji na poziom zmęczenia.
- Techniki zwiększania zorientowania na ukończenie zadania, np. pod kątem analizy potencjału otoczenia oraz czerpania z zasobów innych; stosowanie techniki 5×dlaczego; analizy SWOT, wstępu do zasad zarządzania projektami, rozważenie technik „otwartych drzwi” itp.
- Techniki zwiększania wyzwania np. koncentracji na rozwiązaniach, a nie problemach; zarządzania zamianą; rozumienia krzywej Fischera; rozumienia obaw otoczenia; koncentracji na celach i uważności na ich ilość itp.
- Techniki podejmowania ryzyka np. ocena ryzyka; ocena korzyści; techniki planowania i zarządzania zadaniami w czasie, uważności w komunikacji.
- Techniki nauki przez własne doświadczenia np. diagram Gantta, spotkania, poszerzanie perspektywy, czas na refleksję, techniki wywierania wpływu na otoczenie.
- Techniki wzmacniania pewności siebie np. mapy sukcesu, techniki wzmacniania wiary w siebie; wzmacniania asertywności itp.
- Techniki wzmacniania wiary we własne umiejętności np. ocena zasobów; *feedforward*; monitoring itp.

Moduł V. Strategiczny plan wzmacniania własnej odporności – praktyczny trening

Zakończenie szkolenia. Podsumowanie. Przygotowanie IPD.

Szkolenie z zakresu odporności psychicznej jest idealnym początkiem świadomego rozwoju pożądanых aktualnie kompetencji. Uczestnikom kursu rekomendujemy uzupełnienie kursu o inne programy rozwojowe, jak np. udział w szkoleniu specjalistycznym z zakresu zarządzania stresem, emocjami, czasem, asertywnością, udzielaniem informacji zwrotnej. Wskazówki do dalszych działań Uczestnik szkolenia otrzyma bezpośrednio od trenera.



Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,
00-023 Warszawa

Strona | 10

PROGRAM SZKOLENIA DLA MENEDŻERÓW FIRST TIME MANAGER – KURS STACJONARNY

„Nie chodzi o to, by zapanować nad deszczem, ale aby nauczyć się w nim tańczyć”

Odporność psychiczna i efektywność osobista – szkolenia stacjonarne realizujemy w naszej warszawskiej siedzibie, w centrum miasta. W naszej placówce zapewniamy naszym gościom idealne otoczenie do nauki, dzięki czemu możesz w przyjaznej atmosferze rozwijać swoje kompetencje pod okiem naszych trenerów i skutecznie wpływać na to, jak wysoka jest Twoja efektywność osobista. Szkolenie stacjonarne **„ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA”** to intensywny kurs praktyczny skoncentrowany na nauce najefektywniejszych narzędzi, dzięki którym może wzmocnić się Twoja siła mentalna oraz osobista efektywność. Szkolenie wprowadzi się w arkana wiedzy z obszaru socjologii i psychologii poprzez analizę i omówienie 5 segmentów tematycznych, które będą wzbogacone o różnorodne ćwiczenia, abyś biegle nauczył się wykorzystywać przyswojone wiadomości w praktycznym działaniu. Prezentowany kurs efektywność osobista i odporność psychiczna dopasowujemy pod względem programu i metod nauczania do potrzeb szkoleniowych jego Uczestników – w czasie zajęć mogą pojawić się alternatywne treści lub ćwiczenia.

Stacjonarny kurs **„ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA”** został zaplanowany jako trwający 7 godzin zegarowych warsztat praktyczny. W czasie sesji będziesz trenować użycie narzędzi, od których w głównej mierze zależy wytrzymałość psychiczna i efektywność osobista. Szkolenia stacjonarne poświęcone rozwijaniu odporności mentalnej dopełniamy wnikliwym badaniem MTQ Plus realizowanym przed rozpoczęciem kursu. Dzięki temu dowiesz się dokładnie, w jakich obszarach działać, by wzrosła Twoja odporność i efektywność osobista. Szkolenie zakończysz opracowaniem indywidualnego planu działania wzmocnienia odporności psychicznej (IPD). W cenie kursu masz zapewniony również poczęstunek w czasie przerwy śniadaniowej oraz obiad w pobliskiej restauracji.

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora



Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,
00-023 Warszawa

Strona | 11

RAMOWY PROGRAM STACJONARNEGO SZKOLENIA „ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA”

Szkolenie: Odporność psychiczna – zbadaj, zrozum, wzmocnij mentalne BHP. Jak wzmocnić odporność psychiczną? Pozyskaj praktyczne wskazówki oraz narzędzia do wzmocniania na co dzień odporności psychicznej.

Odporność psychiczna i efektywność osobista – szkolenia stacjonarne poprzedzamy rozpoznaniem potrzeb szkoleniowych Uczestników zajęć oraz badaniem MTQ plus. Pomiar umożliwi Kursantom ocenę własnej wytrzymałości mentalnej oraz wyłonienie czynników, od których jest zależna ich efektywność osobista. Szkolenie stacjonarne **„ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA”** ma stricte praktyczny charakter – kurs prowadzimy zgodnie z modelem ABL i założeniami cyklu Kolba. Wypracowana przez nas formuła ma fundamentalne znaczenie, ponieważ dzięki niej nie tylko zyskasz świadomość, czym jest odporność psychiczna i co na nią wpływa, ale też w praktyce sprawdzisz, co decyduje o tym, że wzrasta Twoja wytrzymałość na stres i emocje, a wraz z nią rośnie Twoja osobista efektywność. Szkolenia poświęcone treningowi odporności mentalnej to zaplanowane na 1. dzień sesje szkoleniowe. Prezentowany kurs efektywność osobista i odporność psychiczna w wariacie stacjonarnych warsztatów trwa 7 godzin z przerwami, m.in. z dłuższą przerwą na obiad. Osoby, które ukończyły stacjonarny kurs, którego tematem jest odporność psychiczna oraz efektywność osobista i szkolenia online poświęcone temu zagadnieniu mogą zamówić dodatkowo indywidualne konsultacje z trenerem prowadzącym warsztaty. Każdy z Kursantów otrzyma od nas także komplet materiałów szkoleniowych, które stanowią kompendium fachowej wiedzy na temat tego, czym jest odporność psychiczna, kontrola emocji, stres, efektywność osobista. Szkolenie kończy się przygotowaniem przez Uczestników zajęć osobistych strategii wzmocniania odporności psychicznej. Wystawiamy także Kursantom certyfikaty ukończenia profesjonalnego kursu w Human Skills.

Szkolenie poświęcone budowaniu odporności psychicznej jest doskonałym początkiem rozwoju pożądaných aktualnie kompetencji. Uczestnikom kursu rekomendujemy uzupełnienie warsztatów o inne programy rozwojowe, jak np. udział w specjalistycznym szkoleniu z zarządzania stresem, emocjami, czasem, asertywnością, udzielaniem informacji zwrotnej. Sugestie dalszych działań Uczestnik szkolenia otrzyma bezpośrednio od trenera.

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora



Moduł I. Model odporności psychicznej – koncepcja 4C

- Czym jest odporność psychiczna?
- Model odporności psychicznej – jak powstał?
- Czy odporność psychiczna to cecha osobowości, czy cecha, którą można wzmacniać i rozwijać?
- Optymalny poziom odporności psychicznej, czyli jaki?
- Rezyliencja – czym jest?
- czym informuje niski wynik w pomiarze odporności psychicznej?
- Dlaczego wysoki wynik w pomiarze odporności psychicznej może być wysokokosztowy?

Moduł II. Model 4C, czyli obszary odporności psychicznej – główne komponenty

- *Control* – Kontrola.
- *Commitment* – Zaangażowanie.
- *Challenge* – Wyzwanie.
- *Confidence* – Pewność siebie.

Moduł III. Kluczowe komponenty głównych wyznaczników modelu 4C oraz ich korelacje

- Kontrola emocji – koncepcja inteligentnych emocji.
- Poczucie wpływu na własne życie.
- Zorientowanie na osiągnięcie celów.
- Zorientowanie na ukończenie zadania.
- Nauka przez osobiste doświadczenie.
- Wiara we własne umiejętności.
- Podejmowanie ryzyka.
- Pewność siebie w relacjach międzyludzkich.

Grow!



Moduł IV. Narzędzia wzmacniania odporności psychicznej

- Techniki zarządzania kontrolą np. redefiniowania stref wpływu.
- Techniki kontrolowania emocji (rozumienie roli emocji oraz ich dobór w kontekście sytuacji itp.).
- Techniki zwiększania zaangażowania, np. zorientowanie na sens, zwiększanie optymizmu w działaniu itp.
- Techniki zwiększania wpływu na własne życie, np. określenie zasobów, przekierowanie energii, określenie zakresu zadań, zrozumienia słabości innych i możliwości udzielenia im wsparcia itp.
- Techniki zwiększania zorientowania na ukończenie zadania, np. pod kątem analizy potencjału otoczenia i czerpania z zasobów otoczenia; technika analizy SWOT; technika 5×dlaczego, techniki „otwartych drzwi”, wstęp do zasad zarządzania projektami itp.
- Techniki zwiększania zorientowania na cel np.: pod kątem celów, ustawienie realistycznych celów, asertywności w kontekście ilości zadań, technika Analizy Pola Sił, technika SWOT, orientacji na poziom zmęczenia.
- Techniki zwiększania wyzwania np. koncentracji na rozwiązaniach zamiast na problemach; rozumienia krzywej Fischera; koncentracji na celach; rozumienia obaw otoczenia itp.
- Techniki nauki przez osobiste doświadczenia np. poszerzanie perspektywy, diagram Gantta, czas na refleksję, techniki wywierania wpływu na otoczenie.
- Techniki podejmowania ryzyka np. ocena ryzyka; oceny korzyści; technik planowania i zarządzania zadaniami w czasie, uważności na komunikację.
- Techniki wzmacniania wiary we własne umiejętności np. ocena zasobów; *feedforward*; monitoring itp.
- Techniki wzmacniania pewności siebie np. techniki wzmacniania wiary w siebie i poczucia bycia dla siebie wsparciem; wzmacniania asertywności; mapy sukcesu itp.

Moduł V. Strategiczny plan wzmacniania własnej odporności – trening praktyczny

Zakończenie kursu. Podsumowanie. Opracowanie indywidualnych planów działania.

Grow!



Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,
00-023 Warszawa

Strona | 14

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Cena i terminy ([link](#))

Szkolenie online:

Cena zawiera:

- Materiały szkoleniowe w pdf.
- Certyfikat odbycia szkolenia.
- Możliwość odbycia e-mentoringu po odbyciu szkolenia (po ustaleniu z trenerem).

Jak się przygotować do uczestnictwa w szkoleniu otwartym online?

- Szkolenie odbywa się na platformie Clickmeeting lub Zoom. Nie musisz nic instalować. Udział w szkoleniu jest możliwy za pośrednictwem komputera, laptopa oraz telefonu komórkowego.
- Przed udziałem w szkoleniu otrzymasz link do pokoju online.
- Przed szkoleniem sprawdź czy działają Ci głośniki oraz czy masz aktywną kamerę (może się przydać).
- Przygotuj sobie notatnik oraz długopis.
- Logując się na szkolenie, skorzystaj z przeglądarki Google Chrome lub Firefox.
- Sprawdź jak się przygotować technicznie ([więcej informacji](#)).

Szkolenie otwarte stacjonarne:

Cena szkolenia otwartego stacjonarnego zawiera:

- Realizację szkolenia w kamienicy, w centrum Warszawy ([zobacz nasze biuro](#)) lub w wybranej sali szkoleniowej w Warszawie z dostosowaniem do potrzeb osób niepełnosprawnych.
- Przerwę kawową premium (kawa z ekspresu i nie tylko; wybór herbat; napoje; owoce; przekąski) oraz obiad w pobliskiej restauracji. Jeżeli jesteś na szczególnej diecie, zgłoś nam to proszę przed szkoleniem.
- Pakiet szkoleniowy (materiały szkoleniowe, teczka, notatnik, długopis).
- Certyfikat odbycia szkolenia.
- Możliwość odbycia e-mentoringu po odbyciu szkolenia (po ustaleniu z trenerem).

Jak się przygotować do uczestnictwa w szkoleniu stacjonarnym?

- Szkolenie odbywa się w godzinach 9:00-16:00 – zapraszamy Cię już około godziny 8:45.
- W trakcie szkolenia będą przerwy kawowe i jedna dłuższa obiadowa.

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora