



**FIRMA SZKOLENIOWO DORADCZA EXACT COACHING & BUSINESS**

**TEMAT SZKOLENIA**

# **ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA (REZYLIENCJA)**

**ZARZĄDZANIE STRESEM • PROFILAKTYKA WYPALENIA •  
STABILNOŚĆ FUNKCJONOWANIA**

**EXACT COACHING & BUSINESS Ewa Kryszkiewicz**

FIRMA SZKOLENIOWO DORADCZA, PROJEKTY

Psychologia Biznesu, Mentoring, Warsztaty Rozwoju, Consulting; Biuro: 90-255 Łódź, ul. P.O.W 16, lok. 1/3,

[biuro@exact-cb.com](mailto:biuro@exact-cb.com); <https://exact-cb.com/>; mobile: +48 792029237

## ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA (REZYLIENCJA)

### Opis szkolenia

Szkolenie **odporność psychiczna (rezyliencja)** to praktyczny program rozwojowy skierowany do specjalistów HR, L&D oraz liderów wspierających ludzi i zespoły w środowisku wysokich wymagań, presji oraz ciągłych zmian.

Program koncentruje się na budowaniu **psychicznej odporności pracowników i zespołów**, rozumianej jako zdolność do utrzymania efektywności, zaangażowania i dobrostanu mimo stresu, niepewności i obciążenia. Uczestnicy poznają mechanizmy stresu, wczesne sygnały przeciążenia oraz narzędzia profilaktyki wypalenia zawodowego – zarówno na poziomie indywidualnym, jak i organizacyjnym.

Szkolenie pokazuje, jak rezyliencja staje się **strategicznym zasobem organizacji**, wpływając na absencję, rotację, jakość pracy i kulturę organizacyjną.

### Grupa docelowa

- HR business partnerzy
- Specjaliści L&D i rozwoju organizacji
- Menedżerowie i liderzy zespołów
- Osoby odpowiedzialne za dobrostan, zaangażowanie i efektywność pracowników

### Cele szkolenia

- Zrozumienie mechanizmów stresu i odporności psychicznej
- Rozwój kompetencji wspierania rezyliencji pracowników
- Profilaktyka wypalenia zawodowego
- Budowanie stabilnej efektywności zespołów
- Wzmocnienie roli HR w obszarze wellbeing i zdrowia psychicznego

### MODUŁY SZKOLENIOWE (SZCZEGÓŁOWY ZAKRES)

EXACT COACHING & BUSINESS Ewa Kryszkiewicz  
FIRMA SZKOLENIOWO DORADCZA, PROJEKTY  
Psychologia Biznesu, Mentoring, Warsztaty Rozwoju, Consulting; Biuro: 90-255 Łódź, ul. P.O.W 16, lok. 1/3,

[biuro@exact-cb.com](mailto:biuro@exact-cb.com); <https://exact-cb.com/>; mobile: +48 792029237

## **MODUŁ 1. Rezyliencja jako kompetencja przyszłości**

- Czym jest odporność psychiczna i dlaczego jest kluczowa
- Mit „odporności = twardości”
- Wpływ stresu na efektywność, decyzje i relacje
- Rola HR w budowaniu rezyliencji organizacyjnej

## **MODUŁ 2. Stres w środowisku pracy**

- Stres krótkoterminowy a przewlekły
- Czynniki stresogenne w organizacjach
- Fizyczne, emocjonalne i poznawcze skutki stresu
- Wczesne sygnały przeciążenia i spadku efektywności

## **MODUŁ 3. Profilaktyka wypalenia zawodowego**

- Czym jest wypalenie i jak się rozwija
- Etapy i symptomy wypalenia
- Czynniki organizacyjne zwiększające ryzyko
- Działania prewencyjne na poziomie HR i liderów

## **MODUŁ 4. Wzmacnianie odporności pracowników i zespołów**

- Indywidualne i zespołowe zasoby rezyliencji
- Rola poczucia wpływu, sensu i bezpieczeństwa
- Wspieranie pracowników w trudnych okresach
- Dobre praktyki organizacyjne wspierające odporność

## **MODUŁ 5. Rezyliencja jako element kultury organizacyjnej**

- Wellbeing i rezyliencja w strategii HR
- Rozmowy o obciążeniu, energii i granicach
- Budowanie dojrzałej kultury dbania o ludzi
- Mierzenie i monitorowanie dobrostanu w organizacji

## Jak pracujemy

Nasze szkolenia opieramy na **szerokim, praktycznym doświadczeniu**, zdobytym dzięki **wieloletniej współpracy z biznesem** – z działami HR, L&D oraz zespołami funkcjonującymi w realiach presji, zmiany i intensywnej pracy.

Dzięki temu:

- Pracujemy na rzeczywistych wyzwaniach organizacyjnych,
- Łączymy wiedzę psychologiczną z realiami biznesu,
- Skupiamy się na rozwiązaniach możliwych do wdrożenia od razu.

W toku tej współpracy **wypracowaliśmy autorskie, sprawdzone narzędzia efektywności**, które wspierają:

Odporność psychiczną i stabilność pracowników,  
Profilaktykę wypalenia,  
Długofalową efektywność zespołów,  
Zdrową równowagę pomiędzy pracą a codziennym funkcjonowaniem.

## Metody pracy

- Warsztaty interaktywne i ćwiczenia praktyczne
- Autodiagnoza poziomu stresu i obciążenia
- Analiza realnych sytuacji z organizacji
- Praca indywidualna i zespołowa
- Moderowane dyskusje i refleksja

## Korzyści dla organizacji (ROI)

- **Niższa absencja i rotacja pracowników**
- **Większa stabilność i efektywność zespołów**
- Mniejsze ryzyko wypalenia zawodowego
- Lepsza jakość pracy i współpracy
- Wzmocnienie wizerunku odpowiedzialnego pracodawcy

## Forma i czas trwania

- Szkolenie stacjonarne lub online
- Rekomendowany czas trwania: **1 dzień**

**EXACT COACHING & BUSINESS Ewa Kryszkiewicz**  
FIRMA SZKOLENIOWO DORADCZA, PROJEKTY  
Psychologia Biznesu, Mentoring, Warsztaty Rozwoju, Consulting; Biuro: 90-255 Łódź, ul. P.O.W 16, lok. 1/3,

**[biuro@exact-cb.com](mailto:biuro@exact-cb.com); <https://exact-cb.com/>; mobile: +48 792029237**

- Możliwość rozszerzenia o programy wellbeingowe lub wsparcie wdrożeniowe

### Zapraszamy do udziału

Jeśli chcesz:

- Wzmocnić odporność psychiczną pracowników,
- Ograniczyć koszty stresu i wypalenia,
- Budować dojrzałą i stabilną organizację

**zapraszamy do zapisania się na szkolenie „odporność psychiczna (rezyliencja)”.**

Program może zostać **dopasowany do specyfiki organizacji, poziomu obciążenia pracą oraz strategii HR.**

**DOŁĄCZ DO AKADEMII ROZWOJU EXACT COACHING & BUSINESS I  
PRACUJ NA PRAKTYCZNYCH ROZWIĄZANIACH PRZYNOŚĄCYCH REALNE  
EFEKTY I WYNIKI.**

[biuro@exact-cb.com](mailto:biuro@exact-cb.com); <https://exact-cb.com/>; **mobile: +48 792029237**