

# Odporność psychiczna – jak utrzymać efektywność pomimo presji i wyzwań

Oferta szkoleniowa  
Beata Wiśniewska



# Świat pracy w XXI wieku

40%

pracowników odczuwa stres każdego dnia

Źródło: State of the Global Workplace 2025, Gallup

64%

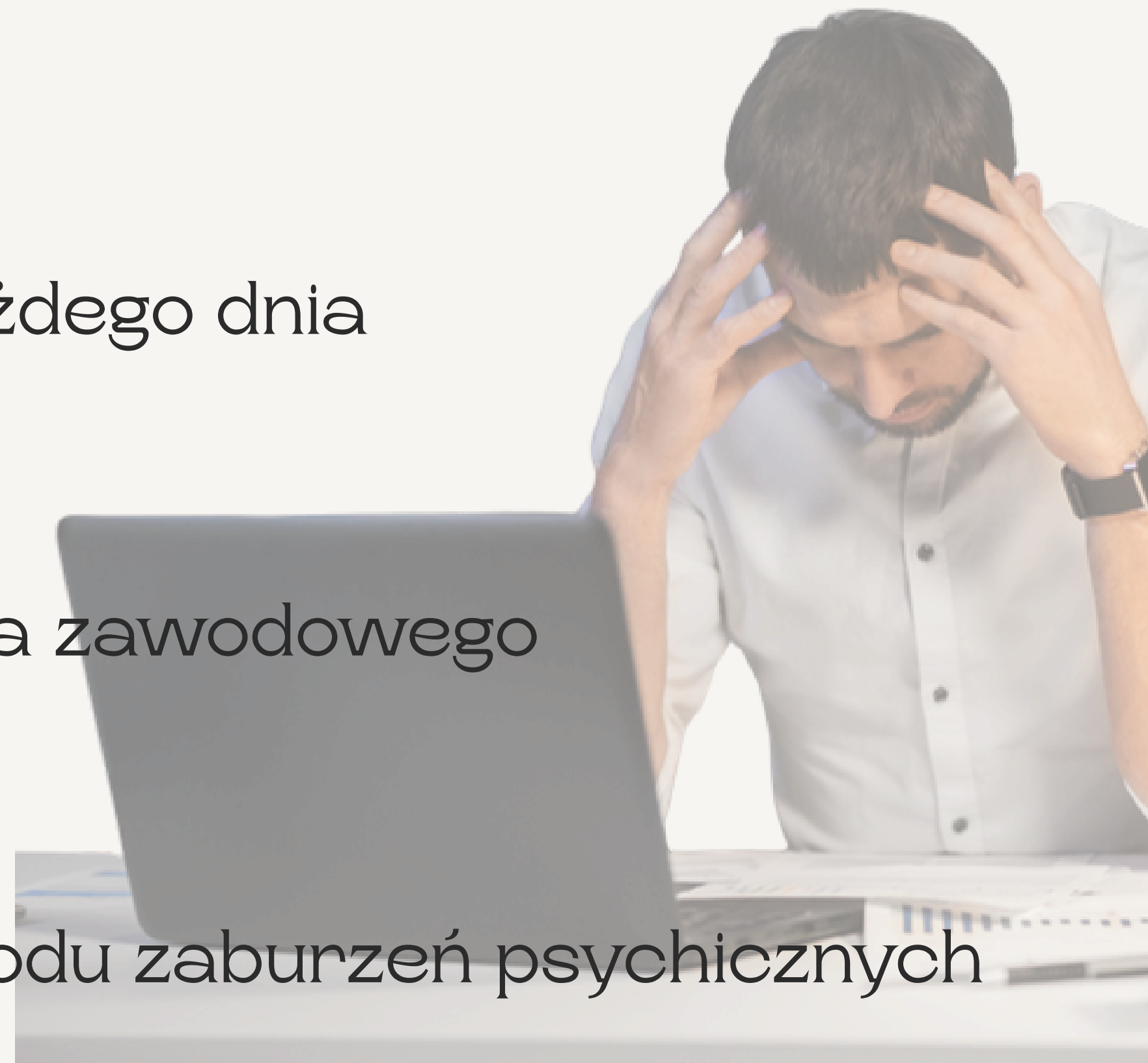
Polaków doświadczyło wypalenia zawodowego

Źródło: badanie prof. Maison, wrzesień 2025

1,6 mln

L4 wystawionych w 2024 z powodu zaburzeń psychicznych

Źródło: ZUS, Raport absencja chorobowa 2024



# Kluczowe umiejętności

Future of Jobs Survey 2025

02

miejsce kluczowych umiejętności przyszłości jest

**Odporność psychiczna,  
elastyczność i zwinność (67%)**

Źródło: World Economic Forum, Future of Jobs Survey 2025



# Jeśli w Twojej organizacji potrzebujesz ludzi, którzy:

- działają skutecznie nawet pod dużą **presją**
- potrafią utrzymać **koncentrację** na celu i jakość decyzji
- radzą sobie ze **stresem** zamiast się nim „zarządzać na granicy”
- nie tracą **energii** mimo wysokich wymagań
- adaptują się do **zmian** bez spadku efektywności
- biorą **odpowiedzialność** zamiast się wycofywać

to nie jest kwestia wiedzy, ale odporności psychicznej, którą można rozwijać



# Jak możemy współpracować

WARIANT	Webinar 1-1,5h	Warsztat 2-4h	Warsztat 1-2 dni
DLA KOGO	całe zespoły	zespoły, liderzy – konkretne wyzwania	liderzy, zespoły w zmianie, programy rozwojowe
FORMA/ CEL	wprowadzenie + szybkie działania wellbeing + techniki	intensywna praca na realnych sytuacjach uczestników + praktyczne narzędzia	pogłębiona praca nad odpornością psychiczną + wdrożenie strategii działania
EFEKT	podniesienie świadomości i pierwsze narzędzia	lepsze decyzje i większa efektywność, nauka przez doświadczenie	zmiana sposobu działania, większa odporność na stres i presję
INWESTYCJA	2000-2500 PLN netto	4000 – 6000 PLN netto	7500 – 14000 PLN netto

Ceny mają charakter orientacyjny i mogą podlegać negocjacjom w zależności od zakresu oraz warunków realizacji zlecenia. Każdy program może być rozszerzony o diagnozę odporności psychicznej MTQ Plus ®.



# Przykładowe tematy szkoleń dla Twojej firmy

Każdy temat jest dopasowywany do realnych wyzwań organizacji i poziomu uczestników (liderzy, zespoły)

## **“Efektywność i decyzje pod presją”**

Jak działać skutecznie, gdy rośnie odpowiedzialność, tempo i oczekiwania

## **“Zarządzanie energią i przeciążeniem”**

Jak odzyskać energię i działać bez wchodzenia w tryb “ciągłego napięcia”

## **“Odporność psychiczna w praktyce lidera”**

Jak utrzymać spokój, koncentrację i jakość decyzji w wymagającym środowisku

## **“Działanie w zmianie i niepewności”**

Jak adaptować się szybciej i prowadzić zespół mimo braku kontroli

## **“Pewność siebie i wychodzenie z syndromu oszusta”**

Jak przestać się “cofać” mimo kompetencji i brać pełną odpowiedzialność

## **“Motywacja i zaangażowanie zespołu w realiach presji”**

Jak utrzymać efektywność ludzi bez wypalania ich



# Badanie MTQ Plus<sup>®</sup> – narzędzie diagnostyczne

Kwestionariusz MTQ Plus<sup>®</sup> (Mental Toughness Questionnaire) jest jednym z najczęściej wykorzystywanych narzędzi psychometrycznych do pomiaru odporności psychicznej i rezyliencji (zdolności radzenia sobie) zarówno u osób indywidualnych, jak i zespołów.

**DLA KOGO** Liderów, menedżerów i zespołów HR (HR Partnerów, coachów, rekruterów)

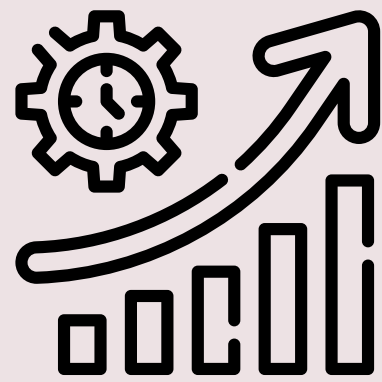
**CEL** Badanie mierzy cztery kluczowe komponenty odporności psychicznej:  
**Kontrola** – regulacja emocji oraz poczucie wpływu  
**Zaangażowanie** – koncentracja, wytrwałość i realizacja celów  
**Wyzwanie** – reakcja na zmianę i niepewność  
**Pewność siebie** – wiara w siebie oraz pewność w relacjach z innymi

**EFEKT** Raport Rozwojowy – indywidualny wgląd oraz praktyczne rekomendacje rozwojowe dla pracowników, wspierające wzmocnienie odporności psychicznej i efektywności.  
Raport Coachingowy – ustrukturyzowane wskazówki i kierunki pracy coachingowej dla HR, menedżerów i coachów, wspierające zmianę zachowań.  
Raport Oceniający – wnioski oparte na danych oraz pytania rekrutacyjne wspierające podejmowanie decyzji dotyczących rekrutacji i zarządzania talentami.

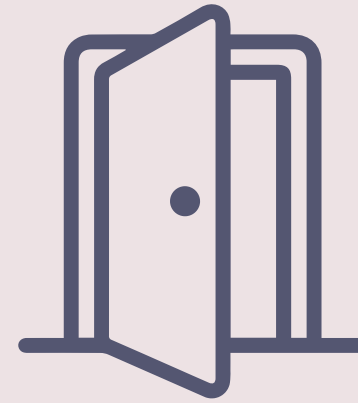
**INWESTYCJA** 850 PLN netto/ osobę (Raport & Sesja Feedbackowa 1:1 – 90 min)



# Korzyści z rozwoju odporności psychicznej



wzrost  
produktywności  
pracowników  
nawet do 25%



spadek rotacji  
pracowników  
nawet o 31%



redukcja absencji  
z tytułu chorób  
psychicznych  
nawet o 34%



# O Trenerce

Ekspertka odporności psychicznej z ponad 23-letnim doświadczeniem w międzynarodowym środowisku korporacyjnym takich firm jak HP, IBM czy Fresenius Medical Care (min. jako HR EMEA SSC Head). Praktyk zarządzania i budowania efektywnych zespołów międzynarodowych.

Akredytowana konsultantka badania odporności psychicznej MTQ Plus®, dyplomowana coach i mentorka (Coaching w Biznesie).

Wspiera liderów i organizacje w budowaniu efektywności, odporności na presję oraz zrównoważonego przywództwa – w oparciu o realne doświadczenie biznesowe i sprawdzone narzędzia rozwojowe.



# Porozmawiajmy, czy to rozwiązanie realnie wesprze Twój zespół

**KROK 1:** 30–60 min konsultacja & analiza potrzeb

**KROK 2:** rekomendacja rozwiązania & oferta

**KROK 3:** decyzja o współpracy

 690 250 915

 [hello@beatawisniewska.eu](mailto:hello@beatawisniewska.eu)

