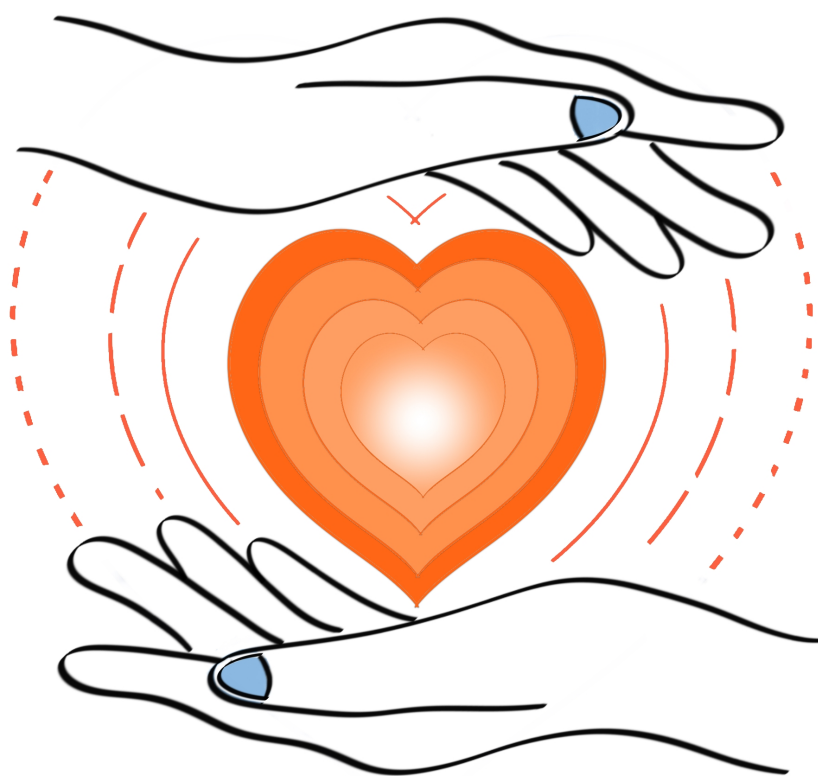


# wz**MOC**nij siebie

Praktyczny poradnik  
budowania odporności psychicznej  
w świecie zmian

## SCENARIUSZ WARSZTATU



ANNA GUCWA

## Innowacja społeczna

„wzmOCnij siebie - praktyczny poradnik budowania odporności  
psychicznej w świecie zmian”

zrealizowana została w ramach projektu

**POPOJUTRZE 2.0 - KSZTAŁCENIE**

Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

### **AUTORZY**

Anna Gucwa (*rozdziały: Jak radzić sobie ze stresem, 4 filary odporności  
psychicznej; Scenariusz warsztatu; nagrania wideo - pigułka wiedzy*)

Dorota Wojtczak (*rozdział: Praktyki uważności w radzeniu sobie ze stresem  
i wzmacnianiu odporności psychicznej; nagrania audio - medytacja*)

Agnieszka Sowińska-Wróbel (*rozdział: Radzenie sobie w sytuacjach  
kryzysowych*)

### **WSPÓŁPRACA**

Maria Płuciennik, Sylwia Rybak

### **ILUSTRACJE**

Katarzyna Gotlib, Ocean umysłu

Aleksandra Gucwa (*Rysunki: postaci kobiet w bańkach we wstępie do  
odporności psychicznej*)

Gordon Johnson, Pixabay (*Rysunek: baletnica na linii EKG*)

### **KOREKTA**

Ewa Korsak

### **SKŁAD**

Grzegorz Gucwa

## SPIS TREŚCI

<b>Część I. Scenariusz warsztatu .....</b>	<b>4</b>
Wstęp .....	5
Scenariusz .....	8
<b>Część II. Ćwiczenia .....</b>	<b>13</b>
<b>Część III. Ankieta poszkoleniowa.....</b>	<b>23</b>

Część I

# Scenariusz warsztatu



# Wstęp

**W**arsztat opiera się na wiedzy i ćwiczeniach zawartych w poradniku „wzMOCnij siebie. Praktyczny poradnik budowania odporności psychicznej” i należy go traktować jako jego integralną część. Trenerzy planujący warsztat mogą wykorzystać ćwiczenia zawarte w poradniku zarówno w formie opisanej w poradniku jak i realizować je według własnych pomysłów i modyfikacji. Uczestnicy przed szkoleniem lub po warsztacie mogą otrzymać poradnik jako podstawowe źródło przygotowujące do warsztatu lub utrwalające wiedzę.

## Cele:

- poznanie metod wzmacniania odporności psychicznej,
- wzmocnienie poczucia siły i wpływu,
- udoskonalenie umiejętności automotywacji.

## Korzyści z uczestnictwa:

- nauczysz się jak zwiększać poczucie wpływu i radzić sobie z emocjami,
- dowiesz się jak budować pozytywne nastawienie skierowane na rozwiązania,
- nauczysz się jak odzyskiwać poczucie kontroli po trudnych sytuacjach,
- nauczysz się budować zaangażowanie, kiedy okoliczności „nie sprzyjają”,
- pogłębisz świadomość swoich mocnych stron związanych z budowaniem odporności psychicznej,
- poznasz strategię rozwijania odporności oraz narzędzia, które możesz stosować na co dzień.

## Forma i grupa docelowa

Proponowana forma obejmuje przeprowadzenie 6 godzinnego warsztatu online zarówno dla grup ekspertów/specjalistów jak i liderów. W scenariuszu zaplanowane zostały 3 przerwy po 15 minut.

## Ćwiczenia

Proponowane ćwiczenia mają za zadanie aktywizować Uczestników, a także pobudzić do refleksji dotyczących własnej osoby.

Część ćwiczeń to praca indywidualna, inne mają charakter grupowy do zastosowania w podziale na grupy, w pokojach.

Do wypracowania wniosków warto przygotować arkusze dla Uczestników np. w prezentacji PPT, MIRO – z użyciem karteczek i funkcją interaktywności. Wpływa to znacząco na zaangażowanie Uczestników.






## Rekomendacja

Punktem wyjścia do planowania warsztatów jest poradnik „WzMOcnij siebie. Praktyczny poradnik budowania odporności psychicznej”, zawierający ćwiczenia i merytorykę pozwalającą zaplanować wiele warsztatów lub innych form rozwojowych.

Wartościowym rozwiązaniem może być cykl warsztatów trwających od 1,5 do 3 godzin, które ze względu na czas trwania i formę będą dostępne dla szerszej grupy w organizacji. Dodatkowym atutem będzie praca procesowa umożliwiające nabycie wiedzy i umiejętności w dłuższym terminie, co zwiększa szansę na zmianę nawyków i zachowań.




## Oznaczenia i symbole

W poniższej tabeli przedstawiono znaczenie ikon wykorzystanych w scenariuszu warsztatu

Ikona	Znaczenie
	Mini wykład prowadzony przez trenera, przekazanie nowych treści, wskazówek. Podsumowanie.
	Praca w grupach. W szkoleniach online realizowana poprzez podział na pokoje.
	Dyskusja w całej grupie szkoleniowej.
	Indywidualna praca własna uczestników szkolenia.
	Ćwiczenia prowadzone przez trenera.

# Scenariusz

1

Wprowadzenie		🕒 45 minut
Przebieg szkolenia		Narzędzia i metody
1. Przedstawienie celu szkolenia, zasad pracy, przebiegu warsztatu.		 15 min
2. Ćwiczenie wstępne integrujące grupę i jednocześnie wprowadzające do tematu odporności psychicznej. Uczestnicy w podziale na grupy opracowują następujące punkty: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nazwa zespołu</li> <li>• Motto</li> <li>• Moje skojarzenia ze stresem i odpornością psychiczną</li> <li>• Jak sobie radzę w trudnych sytuacjach w stresie</li> <li>• Moje cele na warsztat</li> </ul>		 20 min
3. Po powrocie z pokoi omawiamy treści opracowane przez grupy. Trener na slajdzie w formie edytowalnej zapisuje wnioski grupy, w szczególności cele na szkolenie.		 10 min




2



Moduł: Ja w zmianie		🕒 90 minut
1. Zmiany i ich wpływ na poziom stresu <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jakie emocje, towarzyszą nam w sytuacji zmiany i jak to wpływa na zachowania</li> <li>• Psychologiczne etapy zmiany</li> <li>• Dlaczego zmiany mogą wpływać na odczuwanie zwiększonego poziomu stresu</li> <li>• Związek zmian z odpornością psychiczną</li> </ul>		
2. Model odporności psychicznej 4C Cztery filary odporności psychicznej ujęte w modelu 4C:		



- pierwszy to wyzwanie (challenge), czyli postrzeganie życiowych wyzwań jako szans;
- drugi to pewność siebie (confidence), oznacza wysoki poziom wiary w swoje możliwości;
- trzeci to zaangażowanie (commitment), czyli wytrwałość w realizowaniu zadań;
- czwarty to poczucie wpływu/kontrola (control), czyli przekonanie o tym, że mam wpływ na swój los.

Podkreślenie tego, że umiejętność adaptacji do zmian jest kluczowa w procesie wzmacniania odporności psychicznej.

Przebieg szkolenia	Narzędzia i metody
<p>1. Moduł rozpoczynamy od ćwiczenia mającego na celu wprowadzenie do odporności psychicznej w kontekście zmian.</p> <p>W pierwszym kroku, uczestnicy mają za zadanie indywidualnie przypomnieć sobie zmianę osobistą lub organizacyjną.</p> <p>Następnie odpowiadają na pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaka to zmiana i w jaki sposób byłem z nią związany?</li> <li>• Jakie emocje mi towarzyszyły?</li> <li>• Co myślałem o tej zmianie?</li> <li>• Jak się zachowywałem?</li> <li>• Co pomogło przejść przez zmianę?</li> <li>• Co przeszkadzało?</li> </ul>	 <p>10 min</p>
<p>2. Kolejnym krokiem jest praca w pokojach i zebranie wniosków, przemyśleń z tego ćwiczenia, tak aby jedna osoba mogła po powrocie do pokoju głównego odpowiedzieć na powyższe pytania.</p>	 <p>20 min</p>
<p>3. Po omówieniu wniosków grupowych następuje mini wykład dotyczący etapów zmiany. Ważne jest wskazanie, że na odporność psychiczną wpływa nasza postawa wobec zmian (część IV poradnika - 4 obszary odporności psychicznej, obszar Wyzwania)</p>	 <p>15 min</p>




4. Uczestnicy w podziale na grupy (można do tego użyć MIRO) opracowują cechy, zachowania, umiejętności osoby odpornej psychicznie	 20 min
5. Trener podsumowuje moduł omówieniem modelu 4C.	 25 min

3

**Moduł: „Nie taki diabeł straszny...”, czyli o tym jak wiedza o stresie pomaga w stosowaniu praktycznych technik radzenia sobie ze stresem.**

🕒 120 minut

1. Jak nasz mózg reaguje na stres.
2. Układ „zimny” i „gorący” – poznaj go i odzyskaj kontrolę.
3. Czym są stresory i jak je rozpoznawać.
4. Biologiczne podstawy stresu
5. Wybór i ćwiczenie technik radzenia sobie ze stresem



Przebieg szkolenia	Narzędzia i metody
<p>1. Ćwiczenie grupowe w podziale na pokoje mające na celu zdefiniowanie stresu i jego wpływu, rodzajów sytuacji stresujących oraz podzielenie się doświadczeniem związanym z pandemią i jej wpływem na życie</p> <p>Uczestnicy w podziale na grupy opracowują:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Z czym kojarzy ci się stres?</li> <li>• Jakie sytuacje uznajesz za stresowe i dlaczego?</li> <li>• Twoje objawy stresu.</li> <li>• Jak sobie z nimi radzisz/ jakie metody już stosujesz?</li> </ul>	 30 min
<p>2. Mini wykład dotyczący budowy mózgu i reakcji w stresie.</p> <p><i>Do wykorzystania część poradnika dotycząca fizjologii stresu.</i></p>	 30 min
<p>3. Prezentacja narzędzi.</p> <p>Trener kolejno prezentuje narzędzia i daje uczestnikom czas na ich doświadczenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wybrana technika oddechu do zastosowania w kilka minut:</li> </ul>	 60 min

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kwadrat oddechu – prezentacja trenera plus praktyka</li> <li>• Oddech przeponowy</li> <li>• Oddech kojąco rytmiczny</li> <li>• Dziennik stresu wraz z wyjaśnieniem modelu Ellisa</li> <li>• Inne ćwiczenia do wyboru z katalogu ćwiczeń w 14 dniowym treningu (część pierwsza poradnika)</li> </ul>	
--	--

4

## Moduł: Jak rozwijać odporność psychiczną. 60minut

1. Wysoka odporność/wysoka wrażliwość – co to oznacza i dlaczego nie ma złych wyników pomiaru poziomu odporności psychicznej?
2. Cztery wymiary odporności psychicznej:
  - Kontrola – jak wpływa na skuteczność i jakość życia
  - Zaangażowanie, czyli o sztuce konsekwencji w obliczu trudności
  - Wyzwania - o tym jak budzić w sobie i innych ducha zmian
  - Pewność siebie, czyli o potędze poczucia własnej wartości i umiejętności budowania relacji ze sobą i innymi
3. Kwestionariusz MTQ 48 jako narzędzie pomiaru odporności psychicznej.

Przebieg szkolenia	Narzędzia i metody
1. Trener nawiązuje do koncepcji 4 C	 10 minut
2. Uczestnicy uzupełniają ćwiczenia autodiagnozę mocnych stron swojej odporności. Dowiedzą się dzięki temu, w których obszarach mają większy poziom odporności, a w których wrażliwości (ćwiczenia umieszczone w scenariuszu) 3. <i>Kolejnym krokiem jest wybranie ćwiczeń z 4 obszarów odporności psychicznej:</i> Ćwiczenia warto przeprowadzić w pokojach, w podziale na 2-3 osobowe grupy. <i>Ćwiczenie 1. Przypomnij sobie jakąś trudną sytuację, która obecnie ma lub miała w przeszłości</i>	 40 minut

miejsce w twoim życiu. Zastanów się teraz nad tym na co, w tej sytuacji masz wpływ, a na co nie masz.

Następnie wybierz jeden punkt z obszaru, na który nie masz wpływu. Pomyśl teraz, a jakimś jednym kroku, który możesz zrobić, aby zwiększyć poczucie sprawczości w tej sprawie. (mogę zmienić: moje myśli, moje nawyki, moje słowa, moje wybory, moje zachowania, moje przekonania...)

Podziel się z kolegą/koleżanką refleksjami z ćwiczenia.

Ćwiczenie 2. Na bazie modelu SMART (trener przypomina model) określ dla siebie jeden cel. Poproś kolegę/koleżankę, aby zadał/zadała ci te pytania. Odpowiedz na nie. Następnie zamieńcie się rolami.

Czego chcesz?

1. Zapisz swój cel zgodnie z reguła SMART.
2. Jak chcesz to osiągnąć?
3. Wypisz i opowiedz o kolejnych krokach do realizacji tego celu.
4. Dlaczego to jest dla ciebie ważne?
5. Po czym poznasz, że to zrealizowałeś?
  - co będziesz czuł?
  - co będziesz widział?
  - co będziesz słyszał?

Podziel się z kolegą/koleżanką refleksjami z ćwiczenia.

4. Ostatnim elementem jest sporządzenie przez uczestników mapy korzyści płynących z wzmocnienia odporności psychicznej.



10 minut

STOP

# Część II

# Ćwiczenia



Ćwiczenia w tej części scenariusza przeznaczone są do autodiagnozy odporności psychicznej. Pytania z czterech filarów odporności psychicznej pozwalają na określenie tego w jakich obszarach Uczestnik ma wysoką odporność psychiczną, a w których wysoką wrażliwość psychiczną.

Poniższe ćwiczenia przeznaczone są do pracy indywidualnej uczestników podczas warsztatu. Po uzupełnieniu przez uczestników trener omawia z uczestnikami następujące aspekty:

Twoja ocena własnej odporności psychicznej

- W jakich obszarach widzisz swoje mocne strony?
- W jakich sytuacjach, z jakich umiejętności korzystasz?
- Co chciałbyś robić inaczej?
- Które zachowania chciałbyś u siebie rozwinąć?
- W jakich sytuacjach to wykorzystasz?

Do każdego obszaru zachęć uczestników do odpowiedzi na następujące pytania:

- Wybierz teraz przynajmniej 2-4 czynniki, które są dla Ciebie najbardziej typowe (najczęściej je u siebie zauważasz) i opisz w jakich sytuacjach je zauważasz?
- Jaką przynosi Ci to korzyść?
- Czy widzisz jakieś zachowania, które są dla Ciebie niekorzystne? Jaką widzisz stratę związaną z przejawem tych zachowań?
- Które z czynników chciałbyś u siebie rozwinąć? Co dzięki temu możesz zyskać?
- Jaką widzisz obszar do rozwoju?



## Wyzwanie

### Jakie jest twoje podejście do podejmowania ryzyka/przechodzenia zmian?

Poniżej wypisałam czynniki charakteryzujące osobę o wysokiej odporności i wrażliwości psychicznej w komponentcie **podejmowania ryzyka**. Przeczytaj i zastanów się, które z nich są dla ciebie najbardziej typowe. Zaznacz  przy czynnikach, które cię charakteryzują. Czy identyfikujesz się z takim opisem swojej osoby?

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej odporności psychicznej:

- Lubię wyzwania.
- Inicjuję zmiany lub ich poszukuję.
- Lubię i chętnie angażuję się w różne projekty.
- Dobrze się czuję, kiedy jestem w centrum uwagi.
- Zmiany, wyzwania napędzają mnie do działania.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej wrażliwości psychicznej:

- Nie lubię nagłych zmian.
- Boję się porażki.
- Przejmuję się opinią innych.
- Preferuję bezpieczne środowisko, sytuacje.



## Ćwiczenie

Poniżej wypisałam czynniki charakteryzujące osobę o wysokiej odporności i wrażliwości psychicznej w komponencie **uczenia się na doświadczeniu**. Przeczytaj i zastanów się, które z nich są dla ciebie najbardziej typowe. Zaznacz  przy czynnikach, które cię charakteryzują.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej odporności psychicznej:

- Dostrzegam pozytywy w większości uzyskanych rezultatów mojej pracy.
- Lubię się uczyć.
- Czuję się zmotywowany, aby przy każdym kolejnym wyzwaniu wykorzystać swoją wiedzę.
- Stresujące sytuacje i porażki nie wpływają na moją chęć działania i podejmowania wyzwań.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej wrażliwości psychicznej:

- Nie lubię pracować z osobami silnie rywalizującymi.
- Porażki i przeszkody działają na mnie hamująco.
- Złe lub negatywne wyniki zniechęcają mnie do dalszej nauki.





## Ćwiczenie

### Jaki jest twój poziom pewności siebie?

Poniżej wypisałam czynniki charakteryzujące osobę o wysokiej odporności psychicznej w komponencie **wiary we własne umiejętności**. Przeczytaj i zastanów się, które z nich są dla ciebie najbardziej typowe. Zaznacz  przy czynnikach, które najbardziej cię charakteryzują.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej odporności psychicznej:

- Rzadko kiedy potrzebuję potwierdzenia z zewnątrz słuszności moich działań i słów.
- Krytyka jest dla mnie po prostu informacją, nie traktuję jej jako czegoś złego czy dobrego.
- Potrafię bronić swojego zdania.
- Lubię wypowiadać się na forum, przemawiać publicznie.
- Mogę iść własną drogą nawet jeśli widzę, że nie uzyskuję aprobaty otoczenia.



Poniżej znajduje się kolejna lista, dzięki której możesz dokonać samooceny. Dotyczyć ona będzie kryteriów charakteryzujących osoby o wysokiej wrażliwości psychicznej w komponentcie **wiary we własne umiejętności**<sup>1</sup>. Przeczytaj i zastanów się, które z nich są dla ciebie najbardziej typowe. Zaznacz  przy czynnikach, które cię charakteryzują.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej odporności psychicznej:

- Mam niewiele wiary w siebie.
- Nie mam pewności, że znam się na tym co robię.
- Niechętnie biorę udział w dyskusjach, niechętnie wyrażam swoje poglądy.
- Nie lubię wypowiadać się i występować publicznie.
- Potrzebuję często potwierdzenia słuszności moich działań, jakości wykonanej pracy.
- Krytyka bywa dla mnie nieprzyjemna.
- Niekiedy nie doceniam własnych możliwości.
- Czasami mam poczucie, że inni są ode mnie lepsi, nawet wtedy, gdy nie mam na to potwierdzenia.

---

<sup>1</sup> Opracowanie własne na podstawie: Doug Strycharczyk, Peter Clough „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju”, GWP, 2017, str.112



## Ćwiczenie



Poniżej wypisałam czynniki charakteryzujące osobę o wysokiej odporności psychicznej w komponencie  **pewności siebie w kontaktach interpersonalnych**. Przeczytaj i zastanów się, które z nich są dla ciebie najbardziej typowe. Zaznacz  przy czynnikach, które cię charakteryzują.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej odporności psychicznej:

- Potrafię znieść krytykę.
- Wykorzystuję swoją pewność siebie do przekonania innych o swojej racji, nawet wtedy, gdy mają większą wiedzę ode mnie.
- Dobrze radzę sobie w sytuacji kłótni i konfliktu.
- Nie mam kłopotu z proszeniem o wsparcie i pomoc. Nie świadczy to o mojej niewiedzy, a o dojrzałości.

Spójrz na kryteria osoby o wysokiej wrażliwości psychicznej w tym komponencie.

- Łatwo mnie onieśmielić.
- Nie wypowiadam się na spotkaniach nawet wtedy, gdy wiem, że mam rację.
- Nie potrafię reagować na krytykę, drwiny, przyjmuje je, choć wiem, że są nieuzasadnione.
- Wycofuję się z wyzwań, niechętnie je podejmuję.
- Choć wiem, że orientuję się w temacie to inni w moim towarzystwie dominują w dyskusji.

Nie radzę sobie w kontaktach z ludźmi asertywnymi

## Ćwiczenie

Poniżej wypisałam czynniki charakteryzujące osobę o wysokiej odporności i wrażliwości psychicznej w komponencie **zaangażowanie – zorientowanie na realizację celów**. Przeczytaj, a potem zastanów się, które z nich są dla ciebie typowe. Zaznacz  przy czynnikach, które najbardziej cię charakteryzują.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej odporności psychicznej:

- Lubię cele i pomiary - to moim zdaniem definiuje sukces.
- Wyznaczam wysokie standardy sobie i innym.
- Lubię być oceniany.
- Czasami kończę zadania przed wyznaczonym terminem.
- Kluczowe są cyfry i parametry – wskaźniki możliwe do określenia i zmierzenia.
- W ocenie pracy kieruję się obiektywnym poziomem realizacji celów.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej wrażliwości psychicznej:

- Nie lubię celów i pomiarów.
- Czasami cele mnie przerastają.
- Niekiedy unikam stawiania mi celów.
- Zdarza mi się reagować emocjonalnie na wyznaczanie celów.
- Raczej nie zgłoszę się na ochotnika do wymagających zadań.
- Źle się czuję, kiedy jestem oceniany.
- Jeśli coś się nie powiedzie, zdarza mi się używać argumentu: „Nie mogłem tego zrobić, ponieważ inni...”.
- Zdarza mi się zasnąć.



## Ćwiczenie

Poniżej zamieszczam krótki test. W tabeli wypisałam czynniki charakteryzujące osobę o wysokiej odporności i wrażliwości psychicznej w komponentcie **wpływu na własne życie**. Przeczytaj i zastanów się, które z nich są dla ciebie typowe. Zaznacz  przy czynnikach, które najbardziej cię charakteryzują.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej odporności psychicznej:

- Przeważnie mam przekonanie, że dam radę.
- Lubię wykonywać wiele zadań jednocześnie.
- Koncentruję się na tym „co można zrobić”.
- Uważam, że na ogół jestem w stanie pokonać przeszkody, które pojawiają się na mojej drodze.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej wrażliwości psychicznej:

- Nie lubię celów i pomiarów.
- Zdarza mi się reagować emocjonalnie na wyznaczanie celów.
- Raczej nie zgłoszę się na ochotnika do wymagających zadań.
- Źle się czuję, kiedy jestem oceniany.

Warto podkreślić, że bardzo wysoki poziom poczucia kontroli w powyższym komponentcie, może mieć również negatywne skutki. Osoby z takim wynikiem mogą:

1. Brać na siebie zbyt wiele obowiązków.
2. Mieć problem z akceptacją osób, które nie mają tak pozytywnego nastawienia.
3. Mieć skłonność do mikrozarządzania.
4. Być postrzegania jako „tyrani”. Ich postawa „dam radę” może nie być dopasowana do potrzeb osób, z którymi współpracują.



## Ćwiczenie

Poniżej zamieszczam krótki test. W tabeli wypisałam czynniki charakteryzujące osobę o wysokiej odporności i wrażliwości psychicznej w komponentcie **kontroli emocji**. Przeczytaj i zastanów się, które z nich są dla ciebie typowe. Zaznacz  przy czynnikach, które najbardziej cię charakteryzują.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej odporności psychicznej:

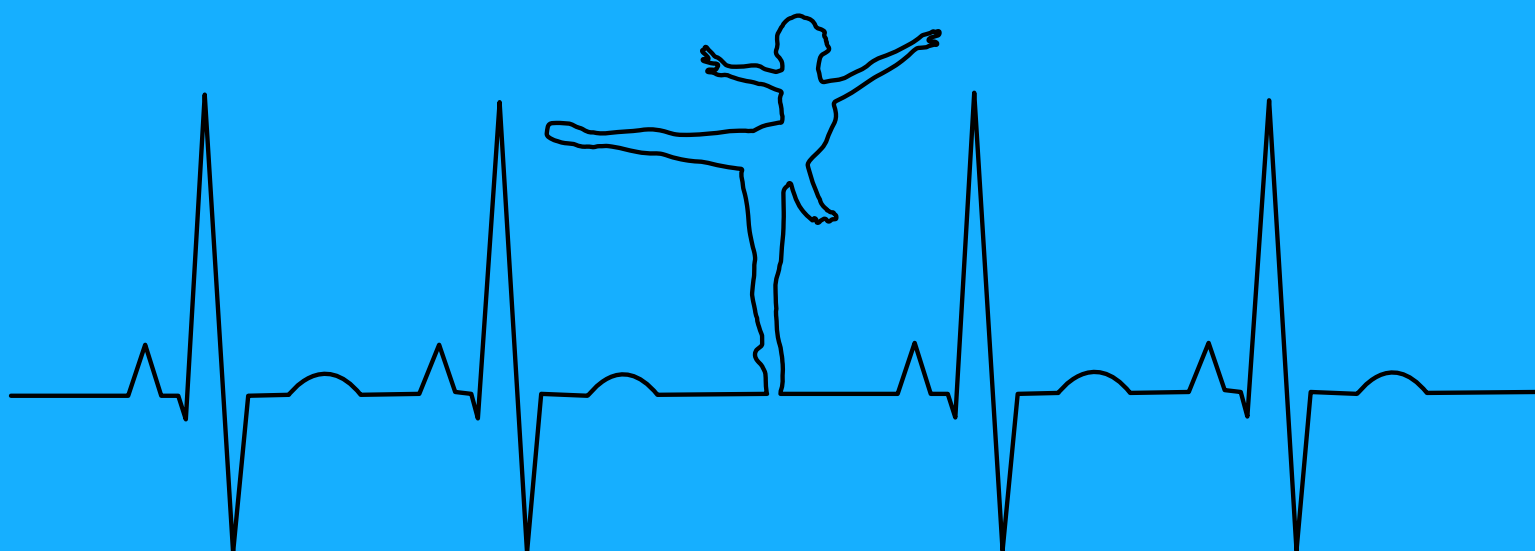
- Ujawniam innym tylko te emocje i uczucia, które chcę pokazać.
- Zachowuję spokój w obliczu kryzysu.
- Potrafię dobrze kontrolować emocje.
- Rozumiem emocje i uczucia innych ludzi
- Potrafią być niewrażliwy na uwagi innych
- Trudno mnie sprowokować lub zirytować.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej wrażliwości psychicznej:

- Daję innym do zrozumienia jak się czuję
- Reaguję emocjonalnie na krytykę
- Przejmuję emocje innych i poddaję się tym emocjom.
- Zarażam swoimi emocjami.

Część III

# Ankieta poszkoleniowa



## ANKIETA POSZKOLENIOWA

Warsztat

### wz**MOC**nij siebie

jak budować odporność psychiczną i radzić sobie ze stresem

w obliczu zmian

Prosimy o wypełnienie poniższej ankiety, która pozwoli uzyskać informacje o ocenie szkolenia oraz umożliwi dalsze jego doskonalenie.

1. Które zagadnienia ze szkolenia uważasz za najbardziej istotne dla Siebie?

---

---

---

---

2. Jakie były mocne strony warsztatu pracy trenera?

---

---

---

---



3. Jak oceniasz przekazaną na szkoleniu wiedzę, umiejętności i narzędzia?

Zdecydowanie dobrze	Dobrze	Raczej dobrze	Ani dobrze, ani źle	Raczej źle	Źle
[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

4. Jak oceniasz zasób wiedzy i sposób jej przekazania przez trenera?

Zdecydowanie dobrze	Dobrze	Raczej dobrze	Ani dobrze, ani źle	Raczej źle	Źle
[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

5. Wymień przynajmniej jedno zagadnienie, które wykorzystasz w życiu zawodowym po powrocie ze szkolenia

---

---

---

6. Co twoim zdaniem należałoby zmienić w tym szkoleniu?

---

---

---

7. W jakich szkoleniach chciałabyś/chciałbyś wziąć udział?

---

---

---

Poradnik „wz**MOC**nij siebie Praktyczny poradnik budowania odporności psychicznej w świecie zmian” powstał jako odpowiedź na potrzebę wsparcia w nabywaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami w trudnych sytuacjach wywołanych zmianami, niepewnością, zarówno w sprawach osobistych jak i biznesowych.

Scenariusz warsztatów z budowania odporności psychicznej jest przeznaczony dla trenerów wewnętrznych w organizacjach oraz dla firm lub trenerów niezależnych zajmujących się prowadzeniem szkoleń.

Osoby pracujące w działach HR oraz trenerzy mają możliwość rozpowszechniania tematu wzmacniania odporności psychicznej. Scenariusz zawiera pakiet gotowych narzędzi, rozwiązań do zaadaptowania w swoich organizacjach. Scenariusz wraz z poradnikiem można zastosować na kilka sposobów:

- Przeprowadzić warsztat według zamieszczonego scenariusza. Proponowana forma obejmuje przeprowadzenie 6 godzinnego warsztatu online zarówno dla grup ekspertów/specjalistów jak i liderów. Po warsztacie przesłać uczestnikom poradnik do samodzielnej pracy.
  - ✓ W scenariuszu znajdują się: proponowany program, opis narzędzi metod możliwych do zastosowania oraz przykładowe ćwiczenia.
- Wykorzystać części poradnika jako pigułki wiedzy do przygotowania do warsztatu lub utrwalające wiedzę po warsztacie. Przeprowadzić warsztat zgodnie ze scenariuszem.
- Modyfikować scenariusz i samodzielnie wybrać ćwiczenia przydatne podczas warsztatu. Ćwiczenia umieszczone w poradniku można edytować w formularzu Google, daje to dodatkowe możliwości wykorzystania zawartości poradnika jako materiał szkoleniowy.
- Przygotować długofalowy program wzmacniania odporności psychicznej i wykorzystać proponowany w poradniku materiał na kilka – kilkanaście sesji, samodzielnie dobierając zawartość merytoryczną oraz metodykę przeprowadzenia programu rozwojowego.