

Odporność psychiczna i empatia w pracy z ludźmi

studium profesjonalnej pomocy i wsparcia

Odkryj, jak zadbać o siebie, aby móc jeszcze lepiej wspierać innych! Dołącz do cyklu szkoleń, które pomogą Ci wzmocnić odporność psychiczną oraz rozwinąć umiejętność empatycznego kontaktu – zarówno z samym sobą, jak i z otoczeniem w życiu zawodowym oraz osobistym. Dowiedz się, jak skutecznie radzić sobie ze stresem, zadbać o własne zasoby i utrzymać dobrostan, aby dzień pracy z ludźmi mógł być dla Ciebie źródłem satysfakcji i energii.

Dla kogo jest Studium?

Odporność psychiczna i empatia w pracy z ludźmi – studium profesjonalnej pomocy i wsparcia to kompleksowy, 90-godzinny program dedykowany osobom, które na co dzień zawodowo wspierają innych. Kurs łączy podejście budowania kompetencji interpersonalnych z narzędziami rozwoju osobistego i zawodowego przydatnych w pracy z osobami potrzebującymi wsparcia w obszarze m.in. pomocy społecznej, edukacji, interwencji czy wsparcia psychologicznego. Do uczestnictwa w kursie zapraszamy osoby zajmujące się na co dzień pracą z ludźmi: m.in. pracowników instytucji i organizacji pozarządowych udzielających bezpośredniej pomocy np. pracowników socjalnych, pedagogów, psychologów, nauczycieli, asystentów, pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych, NZOZ, policji.

Kurs jest całkowicie **BEZPŁATNY** dla Uczestników. Kurs przeznaczony jest przede wszystkim dla osób z terenu gminy Liszki oraz gmin ościennych.

Jakie korzyści niesie ze sobą uczestnictwo w Studium?

- Wzmocnienie odporności psychicznej

Rozwojowy Uniwersytet Ludowy

Św. Jana Kantego 5
32-060 Liszki

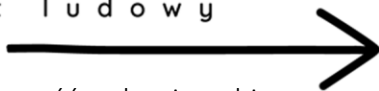
Kontakt

+48 505 123 034
+48 530 999 047

fundacja@przestrzenrozwoju.org
www.przestrzenrozwoju.org

Fundacja Przestrzeń Rozwoju

NIP: 675-14-71-246
REGON: 122484153
KRS: 0000407870



Rozwiniiesz umiejętność radzenia sobie ze stresem i presją związaną z pracą z ludźmi. Poznasz techniki regeneracji wewnętrznych zasobów.

- **Lepsze zrozumienie siebie i mechanizmów działania mózgu**

Dowiesz się, jak działa neuroplastyczność i jak możesz ją wykorzystać, by wprowadzać trwałe, pozytywne zmiany w swoim życiu i pracy. Zadbasz o swój dobrostan i równowagę.

- **Rozwój umiejętności empatycznej komunikacji**

Poznasz podstawy Porozumienia bez Przemocy (Nonviolent Communication), dzięki którym rozwiniiesz swoje kompetencje komunikacyjne i zadbasz o jakość relacji z współpracownikami, klientami czy podopiecznymi.

Rozwiniiesz umiejętność konstruktywnego udzielania i przyjmowanie informacji zwrotnej.

- **Rozwój umiejętności radzenia sobie w sytuacjach nieporozumień**

Przećwiczysz umiejętności pozwalające na przyjmowanie otwartej na rozwiązanie postawy w sytuacjach napięć lub konfliktów z klientami, podopiecznymi i współpracownikami.

- **Poprawa jakości relacji – z innymi i z samym sobą**

Nauczysz się rozpoznawać swoje potrzeby i dbać o swoje granice. Wzmocnisz empatię, uważność i obecność w kontaktach z ludźmi. Nauczysz się być wspierającym nie tylko wobec innych, ale też wobec siebie.

- **Rozwój kompetencji zawodowych i osobistych**

Program łączy rozwój osobisty z konkretnymi umiejętnościami przydatnymi w pracy pomocowej, edukacyjnej i społecznej. Wiedzę i narzędzia zdobyte podczas kursu możesz od razu wdrożyć do codziennej pracy.

- **Przeciwdziałanie ryzyku wypalenia zawodowego**

Poznasz praktyczne narzędzia wspierające Cię w radzeniu sobie z przeciążeniem i dbaniu o równowagę między życiem zawodowym a osobistym. Zyskasz motywację do zmiany sposobu, w jaki patrzysz na swoją rolę zawodową odkrywając nowe źródła energii, inspiracji i satysfakcji z pomagania innym.

- **Efektywna współpraca z zespołem**

Uczestnictwo w kursie, który promuje postawy wspierające, uważność i empatyczne podejście do siebie i innych może wesprzeć Cię w budowaniu bardziej zrównoważonej i wspierającej atmosfery pracy.

Jak wygląda program kursu?

Program kursu składa się z dwóch części tj. edukacyjno-szkoleniowej oraz grupy mastermind. Część edukacyjno-szkoleniowa realizowana jest w ramach **10 spotkań** warsztatowych po 9 godzin każde, natomiast **grupa mastermind** jest dodatkową przestrzenią dzielenia się doświadczeniami przez uczestników kursu.

Zakres programu :

- Program edukacyjno-szkoleniowy - to przestrzeń nabywania wiedzy i kompetencji pod okiem doświadczonych trenerów (szczegółowy harmonogram i opis programu w dalszej treści ogłoszenia) - spotkania stacjonarne w terminie czerwiec- grudzień 2025
- Grupa mastermind - to przestrzeń wzajemnego wsparcia i inspiracji uczestników kursu, związana aby wzmocnić proces integrowania zdobytej wiedzy i utrwalania nowych umiejętności- spotkania online od grudnia 2025

Uczestnictwo w proponowanych w ramach Studium szkoleniach wyposaża w wiedzę i umiejętności oraz pokazuje nowe perspektywy i inspiracje. Natomiast regularnie spotykając się w formie online **po zakończeniu** kursu ww. grupa umożliwi uczestnikom dalsze pogłębianie tych fundamentów - dzielenie się refleksjami, rezultatami stosowania narzędzi w praktyce oraz wsparcie w zawodowych wyzwaniach.

Informacje organizacyjne:

Studium obejmuje łącznie **90 godzin zajęć edukacyjno-warsztatowych** (10 dni szkoleniowych) oraz dodatkowo możliwość udziału w grupie mastermind po zakończeniu cyklu spotkań w ramach Studium.

Termin realizacji Studium: od czerwca 2025 do grudnia 2025

Miejsce realizacji: ul. św. Jan Kantego 5, Liszki k. Krakowa (sala warsztatowa, budynek GOPS).

Studium jest przeznaczone dla 10 uczestników zakwalifikowanych na podstawie zgłoszeń oraz prowadzonej rekrutacji.

Rozwojowy Uniwersytet Ludowy

Św. Jana Kantego 5
32-060 Liszki

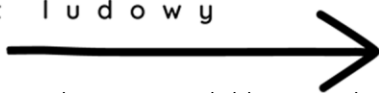
Kontakt

+48 505 123 034
+48 530 999 047

fundacja@przestrzenrozwoju.org
www.przestrzenrozwoju.org

Fundacja Przestrzeń Rozwoju

NIP: 675-14-71-246
REGON: 122484153
KRS: 0000407870



Warunkiem udziału w kursie jest deklaracja obecności w min. 80% warsztatów.

Wszystkie warsztaty zaplanowane są w formie stacjonarnej (w sytuacji wyjątkowej, zastrzegamy sobie możliwość realizacji pojedynczych warsztatów w formie online, na platformie ZOOM).

Podczas spotkań zapewniamy: catering (obiad) oraz kawę, herbatę, zimne napoje i poczęstunek.

Kurs realizowany przez Rozwojowy Uniwersytet Ludowy w ramach projektu pn. „Rozwojowy Uniwersytet Ludowy - szkoła życia społecznego” jest w całości dofinansowany i **bezpłatny dla Uczestników**.

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu Wspierania Rozwoju Uniwersytetów Ludowych na lata 2020-2030.

Jak się zapisać?

Rekrutacja do udziału w kursie składa się z dwóch etapów:

1. Wypełnienie formularza zgłoszeniowego, dostępnego na stronie przestrzenrozwoju.org, najpóźniej do dnia **20.05.2025**.
2. Rozmowy kwalifikacyjne online, po których ostatecznie wybierzemy Uczestników kursu. Rozmowy będą prowadzone na bieżąco po wpływniu formularzy zgłoszeniowych.

Kryteria brane pod uwagę w procesie kwalifikacji

- poprawnie wypełniony formularz zgłoszeniowy
- kolejność zgłoszeń
- zamieszkanie/związek z gminą Liszki

Rozwojowy Uniwersytet Ludowy

Św. Jana Kantego 5
32-060 Liszki

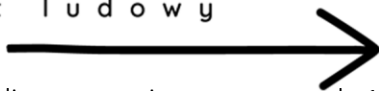
Kontakt

+48 505 123 034
+48 530 999 047

fundacja@przestrzenrozwoju.org
www.przestrzenrozwoju.org

Fundacja Przestrzeń Rozwoju

NIP: 675-14-71-246
REGON: 122484153
KRS: 0000407870



Do udziału w Studium zostanie zaproszonych 10 osób. Decyzja o zakwalifikowaniu się na kurs zostanie przekazana Uczestnikowi najpóźniej do dnia **26.05.2025**. Z każdym uczestnikiem zostanie podpisana umowa uczestnictwa w kursie.

Program:

Spotkanie 1 i 2

Blżej siebie - jak empatia może wesprzeć nas w trosce o dobrostan psychiczny?

prowadząca: Izabela Szczepaniak – Wiecha

terminy: **3- 4 czerwca 2025** (wtorek i środa)

godziny: 9.00-16.30

czas trwania: 18 godzin dydaktycznych

forma: dwudniowe spotkanie stacjonarne

W sytuacji zabiegania, nieporozumień i sytuacji konfliktowych łatwo nam przychodzi formułowanie krytycznych komunikatów w stosunku do siebie lub do innych. A może warto skorzystać z innej drogi? W trakcie szkolenia, korzystając z założeń Porozumienia bez Przemocy (Nonviolent Communication), przyjrzymy się umiejętnościom, które sprzyjają budowaniu dobrostanu psychicznego. Będziemy pracować nad umiejętnością rozpoznawania uczuć i potrzeb, które motywują nasze działania. Doświadczymy jak empatia wpływa na nas i jakie jest w stanie uwolnić w nas zasoby. I zobaczymy czy z miejsca kontaktu z tym co dla nas ważne możemy wybrać inną reakcję, służącą bardziej zarówno nam, jak i naszym współpracownikom oraz osobom, które na co dzień wspieramy zawodowo tj. klientom, pacjentom, uczestnikom, uczniom czy wychowankom programów pomocowych czy aktywizacyjnych.

Spotkanie 3

Jak budować szczęśliwy mózg i wewnętrzne zasoby?

prowadząca: Joanna Berendt (asysta Izabela Szczepaniak - Wiecha)

Rozwojowy Uniwersytet Ludowy

Św. Jana Kantego 5
32-060 Liszki

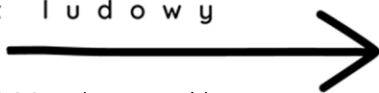
Kontakt

+48 505 123 034
+48 530 999 047

fundacja@przestrzenrozwoju.org
www.przestrzenrozwoju.org

Fundacja Przestrzeń Rozwoju

NIP: 675-14-71-246
REGON: 122484153
KRS: 0000407870



terminy: **3 lipca 2025** (czwartek)

godziny: 9.00-16.30

czas trwania: 9 godzin dydaktycznych

forma: jednodniowe spotkanie stacjonarne lub online

„Jeśli wciąż praktykujemy irytację czy niezadowolenie, stajemy się w tym coraz lepsi” Rick

Hanson. W dynamicznym i wymagającym środowisku zawodowym umiejętność zarządzania własnymi zasobami staje się kluczowa dla naszej efektywności i dobrostanu. W trakcie szkolenia skoncentrujemy się na neuropsychologicznym podejściu do rozwoju kompetencji osobistych – takich jak samoregulacja, odporność na stres, elastyczność poznawcza, determinacja czy zdolność adaptacji. Uczestnicy dowiedzą się, jak poprzez codzienne doświadczenia i świadome działania wspierać tworzenie pozytywnych struktur neuronalnych w mózgu, co przekłada się na łatwość w osiągnięciu wyznaczonych celów i większą satysfakcję z życia i pracy.

Spotkanie 4 i 5

Blżej innych – jak rozmawiać, by wzmacniać relacje i towarzyszyć innym z uważnością?

prowadząca: Izabela Szczepaniak – Wiecha

terminy: **10 września 2025** oraz **11 września 2025** (środa oraz czwartek)

godziny: 9.00-16.30

czas trwania: 18 godzin dydaktycznych

forma: dwudniowe spotkanie stacjonarne

Współczesne środowisko pracy wymaga nie tylko kompetencji merytorycznych, ale także wysokiego poziomu świadomości relacyjnej. Szkolenie oparte na założeniach Porozumienia bez Przemocy (NVC) dostarczy praktycznych narzędzi, które wspierają empatyczną komunikację, uważne słuchanie i jasne wyrażanie siebie – nawet w sytuacjach nieporozumień i konfliktów.

Uczestnicy rozwiną umiejętności komunikacyjne sprzyjające budowaniu relacji opartych na zaufaniu i współpracy – zarówno w pracy indywidualnej z klientem, podopiecznym, jak i w zespołach. Nauczą się, jak mówić o swoich potrzebach w sposób, który zwiększa szansę na bycie usłyszonym, jak radzić sobie z trudnymi emocjami i jak przekształcać nieporozumienia w okazję

Rozwojowy Uniwersytet Ludowy

Św. Jana Kantego 5
32-060 Liszki

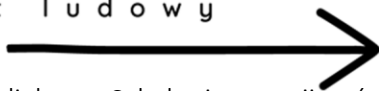
Kontakt

+48 505 123 034
+48 530 999 047

fundacja@przestrzenrozwoju.org
www.przestrzenrozwoju.org

Fundacja Przestrzeń Rozwoju

NIP: 675-14-71-246
REGON: 122484153
KRS: 0000407870



do wzmocnienia dialogu. Szkolenie rozwija również umiejętność wyrażania uznania – sobie i innym – jako ważnego elementu budowania kultury wzajemnego szacunku i zaangażowania.

Spotkanie 6

Jak wykorzystywać język rezonowania, by budować zaufanie i rozwijać odporność psychiczną w pracy z ludźmi?

prowadząca: Joanna Berendt, (asysta Izabela Szczepaniak - Wiecha)

terminy: **1 październik 2025** (środa)

godziny: 9.00-16.30

czas trwania: 9 godzin dydaktycznych

forma: jednodniowe spotkanie stacjonarne

“Gdy jedna wiolonczela gra, a druga stoi obok, to też delikatnie wibruje, podobnie jak ta pierwsza..., podobnie jest z ludźmi”. Szkolenie wprowadza w koncepcję języka rezonowania, który łączy współczesną wiedzę z zakresu neuronauki, teorii więzi i empatycznej komunikacji. To podejście, inspirowane pracą Sarah Peyton, poprzez świadome towarzyszenie i emocjonalne dostrojenie pozwala budować głębsze, bardziej autentyczne relacje, wspiera regulację emocji, buduje odporność psychiczną oraz rozwija umiejętność głębokiego współodczuwania z innymi i z samym sobą.

Spotkanie 7

Zatrzymaj się, by iść dalej – jak przeciwdziałać wypaleniu i dbać o swoje zasoby w pomaganiu?

prowadząca: Izabela Szczepaniak - Wiecha

terminy: 2 październik 2025 (czwartek)

godziny: 9.00-16.30

czas trwania: 9 godzin dydaktycznych

forma: jednodniowe spotkanie stacjonarne

Rozwojowy Uniwersytet Ludowy

Św. Jana Kantego 5
32-060 Liszki

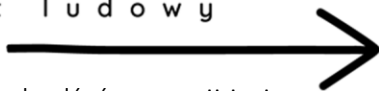
Kontakt

+48 505 123 034
+48 530 999 047

fundacja@przestrzenrozwoju.org
www.przestrzenrozwoju.org

Fundacja Przestrzeń Rozwoju

NIP: 675-14-71-246
REGON: 122484153
KRS: 0000407870



W świecie pełnym bodźców, presji i nieustannego pośpiechu, cisza staje się czymś więcej niż tylko brakiem dźwięku – staje się przestrzenią regeneracji. Na tym spotkaniu doświadczymy, jak wewnętrzne wyciszenie może stać się kluczem do budowania odporności psychicznej. Będziemy rozmawiać o tym, jak kontynuować troskę o siebie i swój rozwój, by móc trwale i z satysfakcją pełnić wymagającą rolę osoby wspierającej innych.

Poruszymy temat profilaktyki wypalenia zawodowego i poznamy praktyczne strategie radzenia sobie ze stresem i przeciążeniem. Nauczymy się rozpoznawać i wzmacniać swoje zasoby wewnętrzne i zwiększyć odporność na trudności codziennego życia.

Spotkanie 8 i 9

Jak budować współpracę mimo różnic?

prowadząca: Joanna Młynarz

terminy: 5 listopada 2025 oraz 6 listopada 2025 (środa oraz czwartek)

godziny: 9.00-16.30

czas trwania: 18 godzin dydaktycznych

forma: dwudniowe spotkanie stacjonarne

Spotkanie poświęcone jest budowaniu wspierających relacji w sytuacjach zawodowych pełnych napięcia i zmian. Zmiana to nie tylko wyzwanie – to również szansa na rozwój, lepsze zrozumienie siebie i świadome budowanie relacji z innymi. W trakcie spotkania przyjrzymy się naszej gotowości do zmiany, poznamy mechanizmy, które nią rządzą i odkryjemy, jak wzmacniać siebie w jej obliczu. Przyjrzymy się pracy z oporem (w relacjach z klientem i zespołem), różnicom pokoleniowym oraz wyzwaniom towarzyszącym roli lidera. Przećwiczymy narzędzia do wzmacniania współpracy i świadomego zarządzania sobą i zespołem w procesie transformacji.

Spotkanie 10

Dalej z mocą – jak dbać o siebie i rozwijać się po zakończeniu kursu?

prowadząca: Izabela Szczepaniak - Wiecha

termin: 3 grudnia 2025 (środa)

Rozwojowy Uniwersytet Ludowy

Św. Jana Kantego 5
32-060 Liszki

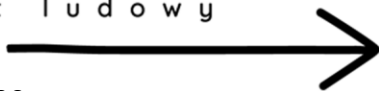
Kontakt

+48 505 123 034
+48 530 999 047

fundacja@przestrzenrozwoju.org
www.przestrzenrozwoju.org

Fundacja Przestrzeń Rozwoju

NIP: 675-14-71-246
REGON: 122484153
KRS: 0000407870



godziny: 9.00-16.30

czas trwania: 9 godzin dydaktycznych

forma: jednodniowe spotkanie stacjonarne

Zakończenie Studium to czas, by ugruntować zdobytą wiedzę i zaplanować kolejne kroki rozwoju zawodowego i osobistego. Podczas tego spotkania przyjrzymy się narzędziom, które mogą skutecznie wspierać naszą dalszą drogę – takim jak superwizja, interwizja, coaching, mentoring, warsztaty czy szkolenia. Będziemy wspólnie eksplorować, które z nich są najbardziej wspierające i jak stworzyć własną „mapę wsparcia”. Przyjrzymy się zmianom, które zaszły w nas w trakcie całego programu: temu, co udało się rozwinąć, co warto kontynuować, a co świadomie zostawić za sobą.

Ostatnie spotkanie to również przestrzeń na powołanie grupy mastermind – środowiska wzajemnej motywacji, inspiracji i wsparcia, które może kontynuować swoje działanie po zakończeniu kursu.

Więcej informacji o kursie oraz zapisach można uzyskać kontaktując się:

– przez e-mail: rul@przestrlenrozwaju.org, fundacja@przestrlenrozwaju.org

– lub telefony: 576999048 (Anna Migut-Ciuba), 530999047 (Izabela Plur), 505123034 (Iwona Surmaj)

Rozwojowy Uniwersytet Ludowy

Św. Jana Kantego 5
32-060 Liszki

Kontakt

+48 505 123 034
+48 530 999 047

fundacja@przestrlenrozwaju.org
www.przestrlenrozwaju.org

Fundacja Przestrzeń Rozwoju

NIP: 675-14-71-246
REGON: 122484153
KRS: 0000407870