

# Mamy wiele możliwości dbania o siebie.

Chcesz wspierać w tym innych?  
Sprawdź, jak robić to profesjonalnie.



DLA OSÓB Z DOŚWIADCZENIEM

PRAKTYKA, NARZĘDZIA, FEEDBACK

CERTYFIKAT + LICENCJA TOP360

## ZAŁOŻENIA

Kurs trenera dobrostanu i odporności psychicznej to trening umiejętności dla **uczestników legitymujących się wykształceniem trenerskim (popartym certyfikatem)**. Zakłada on wyposażenie absolwenta w zestaw narzędzi i wiedzy z zakresu neuronauk. Przygotowuje go do pracy w zawodzie trenera dobrostanu i odporności psychicznej.



## PROGRAM

### Moduł I: Dobrostan

- Koncepcja i modele dobrostanu - jak rozumieć dobrostan i z niego czerpać w życiu jednostki i organizacji?
- Ontogeneza człowieka i rola matryc rozwojowych w życiu jednostki - jak zmieniamy się podczas różnych doświadczeń i co możemy z tym zrobić?
- Neuromity vs. prawdziwe informacje - jak utrudniamy sobie rozkwitanie?
- Neuropsychologiczne trzy potrzeby mózgu - jakie fundamenty kształtują dobrostan w każdym obszarze życia?
- Znaczenie nerwu błędnego i teorii poliwalgalnej w budowaniu neurobiologicznego poczucia bezpieczeństwa - czyli jak przywracać dobrostan?
- Koncepcja nawyku i model budowy dobrostanowego wzorca neuronalnego - czyli jak wdrażać w życie to, co nas wspiera?
- Podstawy neurofizjologii i neuroanatomii układu nerwowego człowieka - czyli jak działa mózg?
- Rola neuroplastyczności w nabywaniu i kształtowaniu nowych umiejętności - i dlaczego to jest ważne w temacie dobrostanu?

### Moduł II: Odporność psychiczna

- Zjawisko, definicje i składowe odporności psychicznej - czyli jak zrozumieć, czym jest odporność psychiczna w życiu?
- Zagrożenia XXI w. - czyli jak odporność psychiczna odbudowuje, utrzymuje i podnosi zasoby mentalne człowieka?
- Certyfikacja TOP360 - czyli kompleksowe omówienie narzędzia diagnostycznego do badania odporności psychicznej.
- 12 komponentów odporności psychicznej - czyli fundamenty w licencjonowanym narzędziu psychometrycznym TOP360.
- Rola badań diagnostycznych w szacowaniu zasobów odporności psychicznej i rezyliencji - czyli jak czytać poprawnie raport?
- Badanie własne - czyli analiza wyników własnego badania TOP360.
- Sztuka prowadzenia sesji feedbackowych, czyli jak czytać, rozumieć i prowadzić spotkania indywidualne z Klientami.
- Etyka pracy diagnosty - czyli jak zadbać o bezpieczeństwo i komfort pracy dla siebie i Klienta?



## Moduł III: Metodologia pracy

- Metodologia pracy trenera dobrostanu.
- Bezpiecznie doświadczenia uczestnika.
- Dobrostanowe praktyki szkoleń stacjonarnych i zdalnych. Higiena pracy trenera dobrostanu.
- Budowanie programu i scenariusza własnego szkolenia.
- Narzędziownik - tworzenie autorskich ćwiczeń/zadań/studiów przypadków do wykorzystania w pracy trenera dobrostanu
- Jak uwzględnić zagadnienia dobrostanu podczas omawiania przeprowadzanych aktywności szkoleniowych?

## Moduł IV: Zasobnik trenera dobrostanu i odporności psychicznej

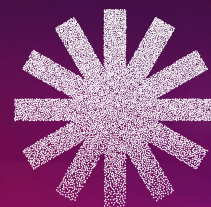
- Viacharakter 24 - siły sygnaturowe - czyli jak można wykorzystać mocne strony do wspierania dobrostanu i budowania zasobów odporności psychicznej?
- 10 pozornie dobrostanowych praktyk w organizacjach i życiu - czyli co udaje dobrostan?
- MUDY - czyli marnotrawstwa w organizacji, które zabierają dobrostan.
- 5 dysfunkcji pracy zespołowej - czyli co wpływa na dobrostan w zespole?
- Kwestionariusz siły relacji interpersonalnej - czyli jakie aspekty wpływają na dobrostan w relacji z drugim człowiekiem?
- 10 praktyk budujących dobrostan uczestników Twoich szkoleń - ebook gratis.

## Moduł V: Etiudy trenerskie

- Zaliczenie: przygotowanie etiud indywidualnych, ich prezentacja i feedback.

### Mastermind (3 x 1 godzina)

- Godzinne grupowe spotkania podsumowujące, odbywające się w tygodniu po weekendowym zjeździe.
- Mastermind ma charakter uzupełniający i nie jest spotkaniem obowiązkowym dla uczestników.



**Rozwiązania  
istnieją.**

Wspieraj innych w budowaniu  
odporności psychicznej i  
odzyskiwaniu dobrostanu.  
Dlaczego? **Bo tego potrzebują.  
Bo warto.**

# Opinie o projekcie

“Fantastyczny kurs, bardzo rozwojowy. Materiały, certyfikacja i informacje zwrotne od Was wspaniałe. Jestem bardzo wdzięczna.”

Ania



“Dzięki kursowi zyskałam zupełnie nową perspektywę i inspirację do dalszego rozwoju. Pragnę szczególnie podkreślić profesjonalizm prowadzących, którzy na każdym etapie szkolenia prezentowali najwyższy poziom merytoryczny i ogromne zaangażowanie.”

Dorota

“Ten projekt zmienił moje podejście do zarządzania stresem i poprawił jakość mojego życia osobistego i zawodowego.”

Joanna



## KORZYŚCI DLA ABSOLWENTÓW

### I. Po odbyciu kursu uczestnik będzie potrafił:

- diagnozować dobrostan przy użyciu badania **TOP360** (uzyskanie licencji) i poznanych narzędzi i ćwiczeń,
- projektować działania kształtujące dobrostan jednostki i zespołu,
- wzmacniać dobrostan za pomocą poznanych metod i technik i wspierać rozwój odporności psychicznej.

### II. Uczestnik zdobędzie wiedzę:

- czym jest brainologia i jak ją wykorzystać w życiu oraz w środowisku pracy,
- jak kształtować dobrostan w oparciu o biologię swojego organizmu i uwarunkowania psychologiczno-społeczne,
- w jakich źródłach szukać naukowo potwierdzonej wiedzy na temat dobrostanu i odporności psychicznej,
- jak pracować zwalidowanymi narzędziami z klientem, w celu diagnozy i projektowania równowagi dobrostanu oraz wspierać rozwój odporności psychicznej.

### III. Po kursie uczestnik reprezentuje:

- postawę świadomego kształtowania własnych zachowań,
- postawę świadomego wpływania na zachowania innych,
- postawę wspierającą profilaktykę zdrowia mentalnego,
- ambasadorstwo brainologii i zdrowych nawyków wzmacniających dobrostan jednostki.

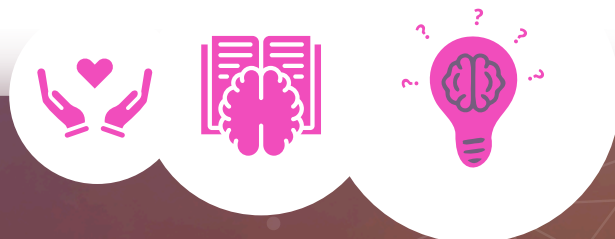
## HARMONOGRAM SPOTKAŃ ONLINE



<b>ZJAZD I - Moduł I</b>	<b>24-25 września 2026</b>
<b>MASTERMIND</b>	termin do ustalenia
<b>ZJAZD II - Moduł II i Moduł III</b>	<b>08-09 października 2026</b>
<b>MASTERMIND</b>	termin do ustalenia
<b>ZJAZD III - Moduł III i Moduł IV</b>	<b>22-23 października 2026</b>
<b>MASTERMIND</b>	termin do ustalenia
<b>ZJAZD IV - etudy trenerskie</b>	<b>19/20 listopada 2026</b> (jeden z podanych dni)

## SZCZEGÓŁY

- **48 godzin zajęć merytorycznych** z naszymi ekspertami (Marzena Grochowska, Ewa Olszak-Dyk, Ewa Załupska, dr Wojciech Glac),
- **3 MasterMindy** - spotkania pozwalające na wymianę doświadczeń, konsultacje merytoryczne (nieobowiązkowe),
- **zaliczenie w formie etud szkoleniowych**, podczas których uczestnik otrzyma informację zwrotną od naszych ekspertów na temat swojego warsztatu,
- **materiały dydaktyczne** dot. programu zajęć,
- **certyfikat Trenera Dobrostanu** upoważniający do działalności edukacyjnej na szerszą skalę,
- **licencję narzędzia TOP360** umożliwiającą dokonywanie diagnozy odporności psychicznej i interpretacji jej wyników,
- możliwość bliższej **współpracy z Europejskim Instytutem Brainologii**.



**Pierwszy w Polsce.**  
Kurs kształcący trenerów dobrostanu  
i odporności psychicznej.



### MARZENA GROCHOWSKA

Trener Odporności psychicznej i dobrostanu, Autorka i wykładowca kierunku Brainologia Zarządzanie Dobrostanem, Prezes EIB

Od 2002 roku certyfikowany trener biznesu, coach kariery i mentor Noble Manhattan Coaching oraz ekspert H&S metodyki bezpiecznych zachowań. Prezes Europejskiego Instytutu Brainologii. Wspiera kadre kierownicza zarówno w sektorze biznesu, jak i przemysłu ciężkiego.

Z sukcesem buduje i wdraża programy rozwojowe w organizacjach. Certyfikowany praktyk Luminy Learning. Buduje gry i narzędzia dedykowane konkretnym branżom. Jest doświadczonym coachem kariery - ponad 1200 sesji rozwojowych, oraz facylitatorem DISC i trenerem odporności psychicznej i dobrostanu psychicznego.

Autor studiów i wykładowca kierunku Brainologii Zarządzania dobrostanem - Brainolog w WSAIB Gdynia. 2022 Tedx Speaker- Mam mózg i nie zawaham się go użyć.



### DR WOJCIECH GLAC

Dr Wojciech Glac, profesor Uniwersytetu Gdańskiego jest neurobiologiem, którego wielką pasją jest popularyzacja wiedzy o mózgu. Ma na swoim koncie ponad 600 wykładów popularnonaukowych i warsztatów dla dzieci, młodzieży i dorosłych, od ponad 10 lat organizuje Dni Mózgu w Trójmieście, a za swoją działalność popularyzatorską otrzymał prestiżową nagrodę Popularyzatora Nauki w kategorii Naukowiec w konkursie "Popularyzator Nauki" Serwisu Nauka w Polsce PAP i Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.



## EWA OLSZAK -DYK

Trener Biznesu, Konsultant HR, Wice Prezes EIB

Od 2010 roku Trener Biznesu, wspierający kadre kierowniczą globalnych firm w obszarze kompetencji menedżerskich, komunikacji, umiejętności interpersonalnych, HR. Wice Prezes Europejskiego Instytutu Brainologii. Certyfikowany praktyk Luminy Learning. Twórca strategii personalnych w dużych organizacjach i mentor przy ich realizacji, m.in. podczas wdrażania programów rozwoju talentów czy ścieżek karier.

Doświadczony asesor z przeprowadzonymi ponad 300 sesjami Assessment i Development Center oraz propagator dobrostanu w organizacji. Dziś pracę trenera, konsultanta HR łączy z pracą wykładowcy akademickiego oraz rolą kierownika agencji rekrutacyjnej, specjalizującej się w doborze pracowników na stanowiskach kierowniczych oraz w procesach rekrutacji w branży IT



## EWA ZAŁUPSKA

Trener, Coach, Konsultant, Wice Prezes EIB

Trener i mentor biznesu, który ma w swoim portfolio warsztaty dla ponad 10000 uczestników. Certyfikowany praktyk Luminy Learning. Holistyczny terapeuta z wykorzystaniem nauk jogi. Wice Prezes Europejskiego Instytutu Brainologii. Na sali szkoleniowej pracuje od 2007 roku. Specjalizuje się w szkoleniach, coachingu, konsultacjach i mentoringu dla osób zatrudnionych na stanowiskach kierowniczych, liderów zespołów.

Projektuje programy rozwojowe dostosowane do potrzeb indywidualnych uczestników szkoleń oraz całych firm, z takich zakresów, jak rozwój kompetencji biznesowych i zarządzania, m.in. budowanie zespołu, komunikacja, wystąpienia publiczne, motywowanie, rozwiązywanie konfliktów, przywództwo, zarządzanie projektami, zarządzanie finansami w przedsiębiorstwie i projekcie, usprawnianie organizacji i procesów wewnątrz niej. Dostrzega potencjał ludzi i organizacji i potrafi go rozwijać.



**Wspieramy** tych, którzy niosą innych  
**Mniej wypalenia**, więcej sprawczości  
**Dobrostan** oparty na neuronauce



**Ewa Olszak - Dyk**  
Merytoryka, dofinansowanie BUR

info@fundacjaeib.pl  
tel. 792 502 272



**Marzena Grochowska**  
Merytoryka

info@fundacjaeib.pl  
tel. 721 26 26 26



**Ewa Załupska**  
Merytoryka, rozliczenia FV

info@fundacjaeib.pl  
tel. 691 820 567

## INWESTYCJA

Koszt udziału w Szkole Trenera Dobrostanu i Odporności Psychiczej to:

- 7500 zł (netto) - **9225 zł (brutto)**
- termin płatności: **10.09.2026 r.** (dokonanie wpłaty jest jednoznaczne z rezerwacją miejsca)

W celu uzyskania faktury, prosimy o przesłanie danych na adres: **info@fundacjaeib.pl**

Dane firmy: • nazwa firmy, adres, NIP

Dane osoby indywidualnej: • imię i nazwisko, adres, NIP (jeśli istnieje)

**Zapisy:** <https://fundacjaeib.pl/szkola-trenera-dobrostanu>

## DOFINANSOWANIE BUR (BAZA USŁUG ROZWOJOWYCH)



Baza Usług  
Rozwojowych

Kurs kształcący trenerów dobrostanu i odporności psychicznej.  
Numer usługi 2026/03/24/120192/3433484  
(Dostawca usługi - Talento).

**SZCZEGÓŁY**