kod szkolenia: HE-PR-W&L / MTQ

Warsztat odporności psychicznej wraz z indywidualną diagnozą MTQ PlusWarsztat odporności psychicznej wraz z indywidualną diagnozą MTQ Plus

Środowisko pracy staje się coraz bardziej nieprzewidywalne, złożone i wymagające. Liderzy, specjaliści i całe zespoły mierzą się z presją wyników, nieustanną zmianą i przeciążeniem informacyjnym. W takich warunkach to nie wyłącznie kompetencje merytoryczne decydują o sukcesie – kluczowa staje się odporność psychiczna: umiejętność zachowania spokoju, elastyczności i skuteczności niezależnie od okoliczności.

Model odporności psychicznej opracowany przez prof. Petera Clougha i Douga Strycharczyka (AQR International, UK) to jedno z najczęściej stosowanych na świecie narzędzi psychometrycznych do badania, jak ludzie reagują na wyzwania, stres i presję. Szkolenie łączy diagnozę indywidualnego profilu MTQ Plus (Mental Toughness Questionnaire) z warsztatową pracą nad rozwijaniem kluczowych aspektów odporności psychicznej w praktyce zawodowej.

Każdy uczestnik wykonuje indywidualny kwestionariusz MTQ Plus, który bada cztery główne obszary funkcjonowania pod presją:

- Control – stabilność emocjonalna i poczucie wpływu na sytuacje,
- Commitment – konsekwencja działania i wytrwałość w osiąganiu celów,

- Challenge – sposób postrzegania zmiany, trudności i niepewności,
- Confidence – pewność siebie w relacjach i w podejmowaniu decyzji.

Raport zawiera szczegółową analizę ośmiu podskal oraz konkretne rekomendacje rozwojowe. Wyniki omawiane są podczas szkolenia.

Odbiorcy szkolenia

Szkolenie jest przeznaczone dla liderów, specjalistów i członków zespołów, którzy chcą lepiej radzić sobie w wymagającym, dynamicznym środowisku pracy. Uczestnicy poznają wpływ odporności psychicznej (MTQ) na decyzje i skuteczność działania pod presją, rozpoznają swoje wzorce reagowania w trudnych sytuacjach oraz nauczą się przekładać je na konkretne strategie działania. Szkolenie wspiera rozwój umiejętności utrzymywania spokoju, jasności myślenia i efektywności w warunkach niepewności, budowania poczucia wpływu i pewności siebie oraz tworzenia planu rozwoju osobistego i zawodowego opartego na wynikach diagnozy MTQ.

Korzyści

- Dogłębne poznanie własnego profilu odporności psychicznej i zrozumienie, jak wpływa on na funkcjonowanie w pracy,
- Umiejętność świadomego wykorzystywania mocnych stron i kompensowania słabszych aspektów profilu,
- Praktyczne narzędzia do zwiększania odporności behawioralnej — działania, które poprawiają efektywność w stresie,
- Lepsze zrozumienie dynamiki reakcji innych osób dzięki znajomości 4C,
- Większa gotowość do działania, podejmowania decyzji i adaptacji w zmiennym środowisku,
- Większa pewność siebie wynikająca z lepszego poznania własnych zasobów i granic.

Program szkolenia

1. Czym jest odporność psychiczna i jak ją rozwijać.

- Różnica między odpornością psychiczną (Mental Toughness) a bezpieczeństwem psychologicznym — i

dlaczego organizacje potrzebują obu.

- Jak odporność wpływa na zachowania w pracy: podejmowanie decyzji, wytrwałość, reakcje na presję.
- Mechanizm „response flexibility" – umiejętność wyboru reakcji zamiast impulsu.
- Co w praktyce wzmacnia odporność: mikro-nawyki, strategia zachowań, środowisko pracy.

2. Model 4C i interpretacja wyników MTQ.

- Jak Control, Commitment, Challenge i Confidence przekładają się na konkretne zachowania lidera i pracownika.
- „Wysoka" vs „niska" skala w praktyce – jakie widzisz po sobie wzorce działania.
- Aspekty szczegółowe MTQ → mocne strony → ryzyka → strategie kompensacyjne.
- Profil zespołowy a kultura: jak różnorodność profili MTQ wpływa na dynamikę grupy.

3. Emocje pod presją – jak nimi zarządzać w duchu MTQ

- Jak profil Control wpływa na reakcję emocjonalną i poziom pobudzenia.
- Co robią osoby „wysoko odporne", gdy presja rośnie – i co z tego możesz adoptować.
- Techniki deeskalacji poznawczej i mental reset (proste, oparte na badaniach, nie terapeutyczne).
- Rola narracji wewnętrznej w utrzymaniu stabilności działania.

4. Przeramowanie poznawcze – ale tylko w znaczeniu MTQ (Challenge)

- Jak osoby z wysokim Challenge reinterpretują trudności jako okazje.
- Jak przekształcać język problemowy w język wyzwań — mikropraktyki.
- Błędy poznawcze utrudniające odporność (ruminacje, katastrofizacja, myślenie dychotomiczne).
- Od „muszę" do „wybieram" – realne zmiany w działaniu.

5. Wzmacnianie wewnętrznego poczucia wpływu (Control + Commitment)

- Przesunięcie uwagi z „obszaru troski" do „obszaru wpływu".
- Model małych zobowiązań (behavioral commitments) – jak budować momentum działania.
- Co wzmacnia poczucie sprawczości u osób o niskim Control/Commitment.
- Jak budować odporność przez konsekwencję nawyków, a nie motywację.

6. Zachowania odporne w codziennej pracy – analiza realnych sytuacji (MTQ)

- Jak różne skale MTQ wpływają na reakcję w typowych sytuacjach zawodowych (konflikt, presja czasu, zmiana planu).
- Jakie zachowania lidera wspierają odporność, a jakie ją osłabiają.
- Strategie adaptacji: „co zrobić, gdy moja naturalna reakcja mi nie służy".
- Podejmowanie decyzji pod presją – wzorce odpornościowe.

7. Psychologiczne bezpieczeństwo wg Amy Edmondson – a odporność zespołu

- Trzy filary: mówienie otwarcie, uczenie się na błędach, działanie mimo niepewności.
- Jak lider może stworzyć środowisko, które sprzyja odporności indywidualnej i grupowej.
- Zachowania Edmondson: frame the work as learning, acknowledge uncertainty, model curiosity.
- Jak MTQ i PS razem tworzą kulturę wysokiej adaptacyjności.

8. Budowanie „kotwicy odpornościowej" – ale w sensie behawioralnym, nie relaksacyjnym

- Identyfikacja własnych „stabilizatorów działania" (nie technik relaksacyjnych!).
- Definiowanie sygnałów ostrzegawczych (early warning signs).
- Tworzenie osobistego „protokołu działania pod presją".
- Co robię JA, gdy wchodzę w przeciążenie – i jak wracam na stabilne tory.

9. Odporność zespołowa – działania lidera inspirowane Edmondson + MTQ
- Jak różnorodność profili MTQ tworzy odporność grupową lub jej brak.
- Zachowania liderów, które wzmacniają odwagę mówienia: humble inquiry, duality of confidence & vulnerability.
- Jak prowadzić rozmowy o błędach bez wywoływania obronności.
- Jak tworzyć rytuały zespołowe sprzyjające odporności (learning huddles, „rapid retros”).

10. Plan osobistego rozwoju odporności – MTQ Action Plan
- Jak przełożyć wynik MTQ na indywidualną mapę działań.
- Definiowanie mikro-nawyków wzmacniających konkretne skale 4C.
- Budowanie 30- i 90-dniowego planu utrwalania zachowań odpornościowych.
- Jak mierzyć postęp i rozpoznawać realne zmiany w działaniu.

Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Wykonanie badania, które jest wliczone w cenę szkolenia.

Czas trwania

2 dni / 12 godzin

Język

polski