

# KOBIETA W BIZNESIE Jak zwiększyć swoją pewność siebie w relacjach biznesowych, jak świadomie rozwijać swój potencjał, aby odnieść sukces w życiu zawodowym i prywatnym.

## Usługa archiwalna

### Informacje o usłudze

<b>Czy usługa może być dofinansowana?</b>	Tak
<b>Sposób dofinansowania</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>wsparcie dla przedsiębiorców i ich pracowników</li></ul>
<b>Rodzaj usługi</b>	Usługa szkoleniowa
<b>Podrodzaj usługi</b>	Usługa szkoleniowa
<b>Dostępność usługi</b>	Otwarta

Numer usługi		<b>2019/10/21/5716/475528</b>	
Cena netto	<b>890,00 zł</b>	Cena brutto	<b>1 094,70 zł</b>
Cena netto za godzinę	<b>63,57 zł</b>	Cena brutto za godzinę	<b>78,19</b>
Usługa z możliwością dofinansowania		<b>Tak</b>	
Liczba godzin usługi		<b>14</b>	
Termin rozpoczęcia usługi	<b>2020-01-27</b>	Termin zakończenia usługi	<b>2020-01-27</b>
Termin rozpoczęcia rekrutacji	<b>2019-10-21</b>	Termin zakończenia rekrutacji	<b>2020-01-24</b>
Maksymalna liczba uczestników		14	

Kategoria główna KU	<b>Rozwój osobisty</b>
Podstawa uzyskania wpisu w zakresie świadczenia usług współfinansowanych	<b>Certyfikaty:</b> Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0
Czy usługa pozwala na uzyskanie kwalifikacji lub części kwalifikacji zarejestrowanych w ZRK?	<b>Nie</b>
Czy usługa pozwala na uzyskanie kwalifikacji innych niż kwalifikacje zarejestrowane w ZRK?	<b>Nie</b>
Czy usługa prowadzi do nabycia kompetencji?	<b>Tak</b>

## Informacje o podmiocie świadczącym usługę

Nazwa podmiotu	<b>HUMAN SKILLS Iwona Firmanty</b>		
Osoba do kontaktu	<b>Aleksandra Jaskot</b>	Telefon	<b>+48 22 224 21 95</b>
E-mail	<b>biuro@humanskills.pl</b>		

## Cel usługi

### Cel edukacyjny

Uczestnicy nabędą wiedzę o: -Sposobach na zwiększenie pewności siebie, poczucia sprawstwa oraz komfortu psychicznego. - Osobistym potencjale oraz wzrost motywacji do świadomego korzystania z niego w życiu zawodowym i prywatnym. - Metodach na zadbanie o życiową równowagę – harmonię życia prywatnego i zawodowego. - Sposobach przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. - Narzędziach do pracy nad własnymi celami i cechami (m.in. STAR, PAR). Uczestnicy nabędą umiejętności: - Świadomego zarządzania swoim potencjałem. - Radzenia sobie ze stresem. - Komunikacji dostosowanej do odbiorcy. - Wywierania wpływu. - Zarządzania czasem, realizacji celów. Uczestnicy pogłębią kompetencje związane z: - Autoprezentacją. - Organizacją pracy i czasu. - Zarządzaniem sobą, swoim potencjałem. - Budowaniem relacji interpersonalnych. - Pewnością siebie.

## Szczegółowe informacje o usłudze

### Ramowy program usługi

**PROGRAM SZKOLENIA: KOBIETA W BIZNESIE** Jak zwiększyć swoją pewność siebie w relacjach biznesowych, jak świadomie rozwijać swój potencjał, aby odnieść sukces w życiu zawodowym i prywatnym.

09:30 – 09:45 Rozpoczęcie, omówienie celów szkolenia oraz potrzeb uczestniczek.

09:45 – 11:00 Moduł I. SUKCES KOBIETY BIZNESU – pewność siebie i asertywność.

- Komunikacja interpersonalna i współpraca w biznesie.

- Odkryj swoje mocne strony i zalety.
- Zadbaj o wewnętrzną siłę.
- Analiza transakcyjna Berne'a.
- Asertywność na co dzień.
- Jak wykorzystać swoje mocne i neutralizować słabe strony.

11:00 – 13:00 Moduł II. SUKCES KOBIETY BIZNESU – zarządzanie emocjami i stresem.

- Zrozumieć emocje – rozwijanie samoświadomości emocjonalnej.
- Reakcja stresowa i budowanie odporności na stres.
- Zarządzanie sobą i swoimi celami w czasie (matryca, zasady zarządzania czasem).
- Plan Zarządzania energią i Stylem Życia.

12:30 – 13:00 Przerwa obiadowa

13:00- 14:00 Moduł III. SUKCES KOBIETY BIZNESU – wizerunek w biznesie.

- Rola pierwszego wrażenia.
- Mowa ciała.
- Dress code. Garderoba biznesowa.
- Fryzura i makijaż i dodatki w biznesowej garderobie.
- Świadome budowanie wizerunku kompetentnej.

14:00 – 16:00 Moduł IV. SUKCES KOBIETY BIZNESU – biznesowe savoir vivre.

- Główne zasady precedencji w biznesie.
- Powitanie, uścisk dłoni i inne formy powitania.
- Przedstawianie siebie i osoby trzeciej.
- Wizytówka – wygląd, rola i sposoby posługiwania się wizytówką w biznesie i dyplomacji.
- Szacunek, punktualność i dyskrecja w biznesie.

16:00 – 16:30 Podsumowanie szkolenia. Omówienie wniosków.

---

## Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia

Uczestnicy nabędą wiedzę o:

- Sposobach na zwiększenie pewności siebie, poczucia sprawstwa oraz komfortu psychicznego.
- Osobistym potencjale oraz wzrost motywacji do świadomego korzystania z niego w życiu zawodowym i prywatnym.
- Metodach na zadbanie o życiową równowagę – harmonię życia prywatnego i zawodowego.
- Sposobach przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.
- Narzędziach do pracy nad własnymi celami i cechami (m.in. STAR, PAR).

Uczestnicy nabędą umiejętności:

- Świadomego zarządzania swoim potencjałem.
- Radzenia sobie ze stresem.
- Komunikacji dostosowanej do odbiorcy.
- Wywierania wpływu.
- Zarządzania czasem, realizacji celów.

Uczestnicy pogłębią kompetencje związane z:

- Autoprezentacją.
- Organizacją pracy i czasu.
- Zarządzaniem sobą, swoim potencjałem.
- Budowaniem relacji interpersonalnych.

- Pewnością siebie.

## Grupa docelowa

Szkolenie dedykowane kobietom, które:

- Chcą się czuć bardziej pewne siebie.
- Chcą zwiększyć efektywność osobistą i zawodową.
- Chcą skutecznie realizować swoje cele.
- Chcą pewniej odnajdywać się w komunikacji biznesowej.
- Chcą zbudować większą pewność siebie w relacjach biznesowych i prywatnych.
- Chcą wyglądem podkreślić swój profesjonalizm.

## Materiały dydaktyczne

Materiały szkoleniowe oraz pakiet konferencyjny – notes, długopis, teczka.

## Informacje dodatkowe

Kontakt: Human Skills (22) 2242195, [biuro@humanskills.pl](mailto:biuro@humanskills.pl);

Adres: ul.Widok 18/2, 00-023 Warszawa

Strona internetowa: <http://www.humanskills.pl/>

## Harmonogram

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1	KOBIETA W BIZNESIE Jak zwiększyć swoją pewność siebie w relacjach biznesowych, jak świadomie rozwijać swój potencjał, aby odnieść sukces w życiu zawodowym i prywatnym.	2020-01-27	09:30	16:30	7:00

## Osoby prowadzące usługę

Imię i nazwisko	<b>Renata Wrona</b>
-----------------	---------------------

<p>Obszar specjalizacji</p>	<p>SPECJALIZACJA W HUMAN SKILLS: -  Autoprezentacja i wystąpienia publiczne, - Public relations i relacje z mediami, - Kreowanie wizerunku firmy, produktu/usługi, marki osobistej, - Komunikacja interpersonalna, - Savoir vivre i netykieta w biznesie, - Profesjonalny sekretariat, - Asertywność, - Motywowanie siebie do zmiany, wyznaczanie celów, - Szkolenia i coaching dla kobiet, - Zarządzanie emocjami i radzenie sobie ze stresem.</p>
<p>Doświadczenie zawodowe</p>	<p>Managerka z 20 letnim doświadczeniem. Posiada wieloletnie korporacyjne doświadczenie w Public Relations i Marketingu, w budowania wizerunku firmy i marki osobistej. Na swojej zawodowej drodze obejmowała wiele stanowisk: Marketing Managera, Managera Komunikacji Marketingowej i Managera Public Relations oraz Właścicielki Agencji Public Relations. Prowadziła wykłady z Public Relations dla Studiów Podyplomowych na Uniwersytecie Warszawskim i Wyższej Szkole Handlu i Prawa w lata 2008-2010. obecnie na Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy.</p>
<p>Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług</p>	<p>Prowadzi szkolenia z doskonalenia kompetencji osobistych, interpersonalnych i menedżerskich takich jak: komunikacja interpersonalna, wpływ naszych myśli na naszą przyszłość, zwiększenie pewności siebie, asertywność, motywowanie siebie i innych, kreowanie wizerunku firmy i produktu/usługi, autoprezentacja, wystąpienia publiczne, wystąpienia przed kamerą, public relations, relacje z mediami, budowanie marki osobistej, savoir vivre w biznesie, redagowanie pism, artykułów i informacji prasowych, profesjonalny sekretariat, wyznaczanie celów coaching w rozwoju kobiety, szczęśliwa kobieta, rozwój, kariera, miłość, zarządzanie emocjami i radzenie sobie ze stresem i przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej i etyki w biznesie. Swoją wiedzę i doświadczenie wykorzystuje realizując projekty szkoleniowe oraz w pracy indywidualnej w zakresie coachingu zgodnie ze standardami International Coach Federation.</p>

Wykształcenie	Wykształcenie wyższe - Wyższa Szkoła Handlu i Prawa - Wydział Zarządzanie i Marketing, - Uniwersytet Warszawski - Studia Podyplomowe - Specjalista Public Relations, - Collegium Civitas - Studia Podyplomowe - Trener/Coach, - Centrum Life Coachingu - tytuł Coach, - Certyfikat International Coach Federation.
---------------	--

## Lokalizacja usługi

Adres: <b>Widok 18/2</b> <b>00-023 Warszawa, woj. mazowieckie</b>  Szczegóły miejsca realizacji usługi: <b>Sala szkoleniowa firmy Human Skills.</b> <b>Centrum Warszawy, ok 300m do linii metra</b> <b>Centrum.</b>	Warunki logistyczne:
--	----------------------