



FUNDACJA
ROZWOJU
PRZEMYSŁU



Mentalny Trening Sukcesu: Akademia dla Liderów

Numer usługi 2025/01/10/133955/2495109

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 96 h

📅 15.02.2025 do 06.07.2025

24 900,00 PLN brutto

20 243,90 PLN netto

259,38 PLN brutto/h

210,87 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">• Osoby zainteresowane rozwojem osobistym• Przedsiębiorcy, managerowie, kierownicy zespołów• Coachowie, trenerzy, psychologowie zainteresowani poszerzeniem portfolio narzędzi trenerskich
Minimalna liczba uczestników	15
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	08-02-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	96
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Rozwinięcie umiejętności miękkich w kontekście zarządzania sobą oraz zespołem, skutkująca mniejszym odczuwanym poziomem stresu oraz wyższą wydajnością i efektywnością.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje czym jest trening mentalny, planuje oraz organizuje szkolenia grupowe i sesje indywidualne w zakresie kompetencji miękkich: pewność siebie, koncentracja, wewnętrzny spokój, radzenie sobie z wyzwaniami i niepowodzeniami. Uczestnik buduje wizerunek trenera mentalnego w mediach społecznościowych oraz pozyskuje klienta stacjonarnie i online.	Egzamin teoretyczny	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak

Program

Zjazd 1: Jednostka i grupa w Treningu Mentalnym

Dzień 1

blok 1: definicja treningu mentalnego w ujęciu zawodu przyszłości, pojęcie rezyliencji wg Ricka Hansona

blok 2: praca trenera mentalnego w obszarze grupy, narzędzia integracyjne

blok 3: pojęcie integralności wg Henry'ego Clouda, budowanie kompetencji trenera mentalnego

blok 4: narzędzia SWOT, SMART, scena zewnętrzna a wewnętrzna

Dzień 2

blok 1: narzędzia z obszaru „energizeer”

blok 2: proksemika, obsługa klienta indywidualnego

blok 3: proces grupowy w modelu Tuckmana, model rozwoju umiejętności grupy G. Leonarda

blok 4: trening interpersonalny, metodyka feedback

Zjazd 2: Budowanie pewności siebie

Dzień 1

blok 1: metodyka Neuro Core FLOW

blok 2: pewność siebie jako postawa i podstawa

blok 3: pewność siebie jako stan i cecha

blok 4: neuroplastyczność mózgu poprzez żonglowanie, ćwiczenia praktyczne

Dzień 2

blok 1: model GROW

blok 2: wpływ endokrynologii na funkcjonowanie człowieka

blok 3: praca z tzw. wewnętrznym krytykiem

blok 4: wartości jako źródło pewności siebie

Zjazd 3: Budowanie koncentracji oraz wewnętrznego spokoju

Dzień 1

blok 1: metody mindfulness - teoria

blok 2: metody mindfulness – praktyka, praca w parach

blok 3: sesja treningu mentalnego, praca w parach

blok 4: niepokoje podświadomości, wpływ przodków na rozwój mentalny

Dzień 2

blok 1: trening wizualizacyjny - teoria

blok 2: trening wizualizacyjny – praktyka, praca w grupach

blok 3: socjometria w pracy grupowej

blok 4: metodyka kaizen

Zjazd 4: Prawo do porażki

Dzień 1

blok 1: metody radzenia sobie z niepowodzeniami

blok 2: rodzaje wartości wg Viktora Frankla

blok 3: heurystyka dostępności Daniela Kahnemana

blok 4: praca indywidualna z porażką

Dzień 2

blok 1: narzędzia do pracy z porażką

blok 2: opinia innych jako sukces czy porażka, praca w grupach

blok 3: diagnoza post-mortem, praca w parach

blok 4: porażka jako sukces

Zjazd 5: Nawyk zwyciężania – Mistrzostwo Osobiste

Dzień 1

blok 1: nawyk zwyciężania – czym jest, wprowadzenie

blok 2: uprowadzenie emocjonalne, motywowanie do wysiłku w praktyce poprzez sport

blok 3: neuroplastyczność mózgu poprzez aktywność fizyczną

blok 4: źródła energii do zwyciężania

Dzień 2

blok 1: formuła mistrzowskiego zespołu – narzędzia grupowe

blok 2: triada znaczenia – fizjologia, fokus, język w zwyciężaniu

blok 3: nawyki wspierające zwyciężanie

blok 4: emocje podstawowe i złożone

Zjazd 6: PR, marketing oraz personal branding + egzamin

Dzień 1

Walidacja wraz z konsultacjami

Dzień 2

Walidacja wraz z konsultacjami

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 42

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 42 blok 1: definicja treningu mentalnego w ujęciu zawodu przyszłości, pojęcie rezyliencji wg Ricka Hansona	Hubert Woźniak	15-02-2025	08:00	10:00	02:00
2 z 42 blok 2: praca trenera mentalnego w obszarze grupy, narzędzia integracyjne	Aneta Opała	15-02-2025	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 42 blok 3: pojęcie integralności wg Henry'ego Clouda, budowanie kompetencji trenera mentalnego	Leszek Furmann	15-02-2025	12:00	14:00	02:00
4 z 42 blok 4: narzędzia SWOT, SMART, scena zewnętrzna a wewnętrzna	Ryszard Kwiatkowski	15-02-2025	14:00	16:00	02:00
5 z 42 blok 1: narzędzia z obszaru „energizeer”	Aneta Opała	16-02-2025	08:00	10:00	02:00
6 z 42 blok 2: proksemika, obsługa klienta indywidualnego	Leszek Furmann	16-02-2025	10:00	12:00	02:00
7 z 42 blok 3: proces grupowy w modelu Tuckmana, model rozwoju umiejętności grupy G. Leonarda	Hubert Woźniak	16-02-2025	12:00	14:00	02:00
8 z 42 blok 4: trening interpersonalny, metodyka feedback	Aneta Opała	16-02-2025	14:00	16:00	02:00
9 z 42 blok 1: metodyka Neuro Core FLOW	Ryszard Kwiatkowski	15-03-2025	08:00	10:00	02:00
10 z 42 blok 2: pewność siebie jako postawa i podstawa	Aneta Opała	15-03-2025	10:00	12:00	02:00
11 z 42 blok 3: pewność siebie jako stan i cecha	Hubert Woźniak	15-03-2025	12:00	14:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 42 blok 4: neuroplastyczność mózgu poprzez żonglowanie, ćwiczenia praktyczne	Aneta Opała	15-03-2025	14:00	16:00	02:00
13 z 42 blok 1: model GROW	Ryszard Kwiatkowski	16-03-2025	08:00	10:00	02:00
14 z 42 blok 2: wpływ endokrynologii na funkcjonowanie człowieka	Aneta Opała	16-03-2025	10:00	12:00	02:00
15 z 42 blok 3: praca z tzw. wewnętrznym krytykiem	Aneta Opała	16-03-2025	12:00	14:00	02:00
16 z 42 blok 4: wartości jako źródło pewności siebie	Leszek Furmann	16-03-2025	14:00	16:00	02:00
17 z 42 blok 1: metody mindfulness - teoria	Aneta Opała	12-04-2025	08:00	10:00	02:00
18 z 42 blok 2: metody mindfulness – praktyka, praca w parach	Leszek Furmann	12-04-2025	10:00	12:00	02:00
19 z 42 blok 3: sesja treningu mentalnego, praca w parach	Hubert Woźniak	12-04-2025	12:00	14:00	02:00
20 z 42 blok 4: niepokoje podświadomości, wpływ przodków na rozwój mentalny	Aneta Opała	12-04-2025	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 42 blok 1: trening wizualizacyjny - teoria	Hubert Woźniak	13-04-2025	08:00	10:00	02:00
22 z 42 blok 2: trening wizualizacyjny – praktyka, praca w grupach	Leszek Furmann	13-04-2025	10:00	12:00	02:00
23 z 42 blok 3: socjometria w pracy grupowej	Ryszard Kwiatkowski	13-04-2025	12:00	14:00	02:00
24 z 42 blok 4: metodyka kaizen	Aneta Opała	13-04-2025	14:00	16:00	02:00
25 z 42 blok 1: metody radzenia sobie z niepowodzeniami	Leszek Furmann	10-05-2025	08:00	10:00	02:00
26 z 42 blok 2: rodzaje wartości wg Viktora Frankla	Hubert Woźniak	10-05-2025	10:00	12:00	02:00
27 z 42 blok 3: heurystyka dostępności Daniela Kahnemana	Aneta Opała	10-05-2025	12:00	14:00	02:00
28 z 42 blok 4: praca indywidualna z porażką	Ryszard Kwiatkowski	10-05-2025	14:00	16:00	02:00
29 z 42 blok 1: narzędzia do pracy z porażką	Leszek Furmann	11-05-2025	08:00	10:00	02:00
30 z 42 blok 2: opinia innych jako sukces czy porażka, praca w grupach	Hubert Woźniak	11-05-2025	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 42 blok 3: diagnoza post-mortem, praca w parach	Aneta Opała	11-05-2025	12:00	14:00	02:00
32 z 42 blok 4: porażka jako sukces	Leszek Furmann	11-05-2025	14:00	16:00	02:00
33 z 42 blok 1: nawyk zwyciężania – czym jest, wprowadzenie	Leszek Furmann	07-06-2025	08:00	10:00	02:00
34 z 42 blok 2: uprowadzenie emocjonalne, motywowanie do wysiłku w praktyce poprzez sport	Ryszard Kwiatkowski	07-06-2025	10:00	12:00	02:00
35 z 42 blok 3: neuroplastyczność mózgu poprzez aktywność fizyczną	Leszek Furmann	07-06-2025	12:00	14:00	02:00
36 z 42 blok 4: źródła energii do zwyciężania	Hubert Woźniak	07-06-2025	14:00	16:00	02:00
37 z 42 blok 1: formuła mistrzowskiego zespołu – narzędzia grupowe	Ryszard Kwiatkowski	08-06-2025	08:00	10:00	02:00
38 z 42 blok 2: triada znaczenia – fizjologia, fokus, język w zwyciężaniu	Aneta Opała	08-06-2025	10:00	12:00	02:00
39 z 42 blok 3: nawyki wspierające zwyciężanie	Leszek Furmann	08-06-2025	12:00	14:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
40 z 42 blok 4: emocje podstawowe i złożone	Ryszard Kwiatkowski	08-06-2025	14:00	16:00	02:00
41 z 42 Walidacja wraz z konsultacjami	-	05-07-2025	08:00	16:00	08:00
42 z 42 Walidacja wraz z konsultacjami	-	06-07-2025	08:00	16:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	24 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	20 243,90 PLN
Koszt osobogodziny brutto	259,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	210,87 PLN

Prowadzący

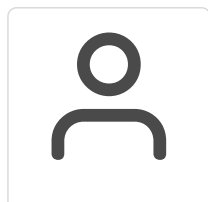
Liczba prowadzących: 4



1 z 4

Aneta Opała

wykładowczyni School of Deco w obszarze treningu mentalnego, posiadaczka certyfikatu Oxford Women's Leadership Development Programme, współpracuje m. in. z reprezentacją Polski w koszykówce mężczyzn na wózkach



2 z 4

Leszek Furmann

trener mentalny pracujący ze sportowcami, m.in. piłkarzami, żuźlowcami czy zawodnikami MMA, mający na swoim koncie przeprowadzony prawie 1000 godzin szkoleniowych



3 z 4

Ryszard Kwiatkowski

Wykładowca Akademii Trenerów Mentalnych, coach oraz konsultant kryzysowy. Pomaga osobom zmagającym się z niską samoocena, niepewnością, brakiem asertywności oraz pewności siebie czy wypaleniem zawodowym. Szczególnie bliskie jest dla niego wsparcie osób z ADHD, prowadzi warsztaty, które wspierają i pomagają wykorzystać unikalne atuty ADHD. Wspomaga również środowiska sportowe oraz kadry menedżerskie, łącząc rozliczne techniki z dwudziestoletnim doświadczeniem w zarządzaniu sprzedażą. Jeżeli potrzebujesz wsparcia w rozwoju osobistym lub zawodowym Rysiek wskaże Ci różne perspektywy w każdym aspekcie życia.



4 z 4

Hubert Woźniak

Wykładowca Akademii Trenerów Mentalnych i trener mentalny sportowców na najwyższym poziomie klubowym w Polsce i Europie, a także reprezentantów Polski. Pasjonuje go budowanie u klientów pewności siebie, łamanie stereotypów i tworzenie momentów „aha!”.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacje, materiały dydaktyczne, narzędziownik z ćwiczeniami (PDF)

Adres

ul. Grzybowska 43
00-855 Warszawa
woj. mazowieckie

Brak

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anna Kaczor

E-mail anna.kaczor85@gmail.com

Telefon (+48) 661 550 455