



FUNDACJA  
ROZWOJU  
PRZEMYSŁU



## Mentalny Trening Sukcesu: Akademia dla Liderów

Numer usługi 2025/02/12/133955/2555572

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 96 h

📅 07.06.2025 do 09.11.2025

24 900,00 PLN brutto

20 243,90 PLN netto

259,38 PLN brutto/h

210,87 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Osoby zainteresowane rozwojem osobistym</li><li>Przedsiębiorcy, managerowie, kierownicy zespołów</li><li>Coachowie, trenerzy, psychologowie zainteresowani poszerzeniem portfolio narzędzi trenerskich</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	15
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	25
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	30-05-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	96
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do rozwinięcia 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	<ul style="list-style-type: none"><li>Definiuje pojęcie treningu mentalnego</li><li>Opisuje korzyści treningu mentalnego</li><li>Rozpoznaje różne techniki treningu mentalnego</li><li>Analizuje zastosowanie treningu mentalnego w różnych dziedzinach</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik organizuje szkolenia grupowe i sesje indywidualne w zakresie kompetencji miękkich: pewność siebie, koncentracja, wewnętrzny spokój, radzenie sobie z wyzwaniami i niepowodzeniami.	<ul style="list-style-type: none"><li>Planowanie szkoleń i sesji</li><li>Tworzenie programów szkoleniowych</li><li>Wykorzystanie odpowiednich metod i technik</li><li>Dostosowanie szkoleń do potrzeb uczestników</li><li>Monitorowanie postępów uczestników</li><li>Ocena efektywności szkoleń</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik buduje wizerunek trenera mentalnego w mediach społecznościowych oraz pozyskuje klienta stacjonarnie i online.	<ul style="list-style-type: none"><li>Tworzenie strategii obecności w mediach społecznościowych</li><li>Tworzenie wartościowych treści</li><li>Budowanie marki osobistej</li><li>Interakcja z odbiorcami</li><li>Pozyskiwanie klientów online</li><li>Pozyskiwanie klientów stacjonarnie</li><li>Monitorowanie i analiza wyników</li></ul>	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

Grupa docelowa: Osoby zainteresowane rozwojem osobistym

Przedsiębiorcy, managerowie, kierownicy zespołów, Coachowie, trenerzy, psychologowie zainteresowani poszerzeniem portfolio narzędzi trenerskich

Szkolenie prowadzone jest w formie wykładu oraz ćwiczeń z użyciem materiałów dydaktycznych, ćwiczenia odbywają się w podgrupach dwuosobowych.

Przewidziana jest przerwa obiadowa oraz dwie przerwy kawowe w każdym dniu szkolenia

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 72

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 72</b> blok 1: definicja treningu mentalnego w ujęciu zawodu przyszłości, pojęcie rezyliencji wg Ricka Hansona	Ryszard Kwiatkowski	07-06-2025	10:00	11:30	01:30
<b>2 z 72</b> Przerwa kawowa	Aneta Opała	07-06-2025	11:30	12:00	00:30
<b>3 z 72</b> blok 2: praca trenera mentalnego w obszarze grupy, narzędzia integracyjne	Hubert Woźniak	07-06-2025	12:00	13:30	01:30
<b>4 z 72</b> Przerwa obiadowa	Ryszard Kwiatkowski	07-06-2025	13:30	14:30	01:00
<b>5 z 72</b> blok 3: pojęcie integralności wg Henry'ego Clouda, budowanie kompetencji trenera mentalnego	Aneta Opała	07-06-2025	14:30	16:00	01:30
<b>6 z 72</b> Przerwa kawowa	Hubert Woźniak	07-06-2025	16:00	16:30	00:30
<b>7 z 72</b> blok 4: narzędzia SWOT, SMART, scena zewnętrzna a wewnętrzna	Hubert Woźniak	07-06-2025	16:30	18:00	01:30
<b>8 z 72</b> blok 1: narzędzia z obszaru „energizeer”	Aneta Opała	08-06-2025	10:00	11:30	01:30
<b>9 z 72</b> Przerwa kawowa	Hubert Woźniak	08-06-2025	11:30	12:00	00:30
<b>10 z 72</b> blok 2: proksemika, obsługa klienta indywidualnego	Ryszard Kwiatkowski	08-06-2025	12:00	13:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 72 Przerwa obiadowa	Aneta Opała	08-06-2025	13:30	14:30	01:00
12 z 72 blok 3: proces grupowy w modelu Tuckmana, model rozwoju umiejętności grupy G. Leonarda	Hubert Woźniak	08-06-2025	14:30	16:00	01:30
13 z 72 Przerwa kawowa	Ryszard Kwiatkowski	08-06-2025	16:00	16:30	00:30
14 z 72 blok 4: trening interpersonalny, metodyka feedback	Aneta Opała	08-06-2025	16:30	18:00	01:30
15 z 72 blok 1: metodyka Neuro Core FLOW	Aneta Opała	05-07-2025	10:00	11:30	01:30
16 z 72 Przerwa kawowa	Hubert Woźniak	05-07-2025	11:30	12:00	00:30
17 z 72 blok 2: pewność siebie jako postawa i podstawa	Aneta Opała	05-07-2025	12:00	13:30	01:30
18 z 72 Przerwa obiadowa	Ryszard Kwiatkowski	05-07-2025	13:30	14:30	01:00
19 z 72 blok 3: pewność siebie jako stan i cecha	Aneta Opała	05-07-2025	14:30	16:00	01:30
20 z 72 Przerwa kawowa	Hubert Woźniak	05-07-2025	16:00	16:30	00:30
21 z 72 blok 4: neuroplastyczność mózgu poprzez żonglowanie, ćwiczenia praktyczne	Ryszard Kwiatkowski	05-07-2025	16:30	18:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 72 blok 1: model GROW	Aneta Opała	06-07-2025	10:00	11:30	01:30
23 z 72 Przerwa kawowa	Hubert Woźniak	06-07-2025	11:30	12:00	00:30
24 z 72 blok 2: wpływ endokrynologii na funkcjonowanie człowieka	Ryszard Kwiatkowski	06-07-2025	12:00	13:30	01:30
25 z 72 Przerwa obiadowa	Aneta Opała	06-07-2025	13:30	14:30	01:00
26 z 72 blok 3: praca z tzw. wewnętrznym krytykiem	Hubert Woźniak	06-07-2025	14:30	16:00	01:30
27 z 72 Przerwa kawowa	Ryszard Kwiatkowski	06-07-2025	16:00	16:30	00:30
28 z 72 blok 4: wartości jako źródło pewności siebie	Hubert Woźniak	06-07-2025	16:30	18:00	01:30
29 z 72 blok 1: metody mindfulness - teoria	Ryszard Kwiatkowski	02-08-2025	10:00	11:30	01:30
30 z 72 Przerwa kawowa	Ryszard Kwiatkowski	02-08-2025	11:30	12:00	00:30
31 z 72 blok 2: metody mindfulness – praktyka, praca w parach	Aneta Opała	02-08-2025	12:00	13:30	01:30
32 z 72 Przerwa Obidowa	Hubert Woźniak	02-08-2025	13:30	14:30	01:00
33 z 72 blok 3: sesja treningu mentalnego, praca w parach	Ryszard Kwiatkowski	02-08-2025	14:30	16:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
34 z 72 Przerwa kawowa	Aneta Opała	02-08-2025	16:00	16:30	00:30
35 z 72 blok 4: niepokoje podświadomości, wpływ przodków na rozwój mentalny	Aneta Opała	02-08-2025	16:30	18:00	01:30
36 z 72 blok 1: trening wizualizacyjny - teoria	Hubert Woźniak	03-08-2025	10:00	11:30	01:30
37 z 72 Przerwa kawowa	Ryszard Kwiatkowski	03-08-2025	11:30	12:00	00:30
38 z 72 blok 2: trening wizualizacyjny – praktyka, praca w grupach	Aneta Opała	03-08-2025	12:00	13:30	01:30
39 z 72 Przerwa obiadowa	Aneta Opała	03-08-2025	13:30	14:30	01:00
40 z 72 blok 3: socjometria w pracy grupowej	Hubert Woźniak	03-08-2025	14:30	16:00	01:30
41 z 72 Przerwa kawowa	Ryszard Kwiatkowski	03-08-2025	16:00	16:30	00:30
42 z 72 blok 4: metodyka kaizen	Aneta Opała	03-08-2025	16:30	18:00	01:30
43 z 72 blok 1: metody radzenia sobie z niepowodzeniami	Aneta Opała	06-09-2025	10:00	11:30	01:30
44 z 72 Przerwa kawowa	Hubert Woźniak	06-09-2025	11:30	12:00	00:30
45 z 72 blok 2: rodzaje wartości wg Viktora Frankla	Hubert Woźniak	06-09-2025	12:00	13:30	01:30



Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
46 z 72 Przerwa obiadowa	Hubert Woźniak	06-09-2025	13:30	14:30	01:00
47 z 72 blok 3: heurystyka dostępności Daniela Kahnemana	Ryszard Kwiatkowski	06-09-2025	14:30	16:00	01:30
48 z 72 Przerwa kawowa	Hubert Woźniak	06-09-2025	16:00	16:30	00:30
49 z 72 blok 4: praca indywidualna z porażką	Ryszard Kwiatkowski	06-09-2025	16:30	18:00	01:30
50 z 72 blok 1: narzędzia do pracy z porażką	Aneta Opała	07-09-2025	10:00	11:30	01:30
51 z 72 Przerwa kawowa	Aneta Opała	07-09-2025	11:30	12:00	00:30
52 z 72 blok 2: opinia innych jako sukces czy porażka, praca w grupach	Hubert Woźniak	07-09-2025	12:00	13:30	01:30
53 z 72 Przerwa obiadowa	Ryszard Kwiatkowski	07-09-2025	13:30	14:30	01:00
54 z 72 blok 3: diagnoza post-mortem, praca w parach	Aneta Opała	07-09-2025	14:30	16:00	01:30
55 z 72 Przerwa kawowa	Ryszard Kwiatkowski	07-09-2025	16:00	16:30	00:30
56 z 72 blok 4: porażka jako sukces	Aneta Opała	07-09-2025	16:30	18:00	01:30
57 z 72 blok 1: nawyk zwyciężania – czym jest, wprowadzenie	Hubert Woźniak	04-10-2025	10:00	11:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
58 z 72 Przerwa kawowa	Ryszard Kwiatkowski	04-10-2025	11:30	12:00	00:30
59 z 72 blok 2: uprowadzenie emocjonalne, motywowanie do wysiłku w praktyce poprzez sport	Aneta Opała	04-10-2025	12:00	13:30	01:30
60 z 72 Przerwa obiadowa	Ryszard Kwiatkowski	04-10-2025	13:30	14:30	01:00
61 z 72 blok 3: neuroplastyczność mózgu poprzez aktywność fizyczną	Aneta Opała	04-10-2025	14:30	16:00	01:30
62 z 72 Przerwa kawowa	Hubert Woźniak	04-10-2025	16:00	16:30	00:30
63 z 72 blok 4: źródła energii do zwyciężania	Aneta Opała	04-10-2025	16:30	18:00	01:30
64 z 72 blok 1: formuła mistrzowskiego zespołu – narzędzia grupowe	Hubert Woźniak	05-10-2025	10:00	11:30	01:30
65 z 72 Przerwa kawowa	Aneta Opała	05-10-2025	11:30	12:00	00:30
66 z 72 blok 2: triada znaczenia – fizjologia, fokus, język w zwyciężaniu	Ryszard Kwiatkowski	05-10-2025	12:00	13:30	01:30
67 z 72 Przerwa obiadowa	Aneta Opała	05-10-2025	13:30	14:30	01:00
68 z 72 blok 3: nawyki wspierające zwyciężanie	Hubert Woźniak	05-10-2025	14:30	16:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>69 z 72</b> Przerwa kawowa	Ryszard Kwiatkowski	05-10-2025	16:00	16:30	00:30
<b>70 z 72</b> blok 4: emocje podstawowe i złożone	Aneta Opała	05-10-2025	16:30	18:00	01:30
<b>71 z 72</b> Walidacja wraz z konsultacjami	-	08-11-2025	10:00	18:00	08:00
<b>72 z 72</b> Walidacja wraz z konsultacjami	-	09-11-2025	10:00	18:00	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

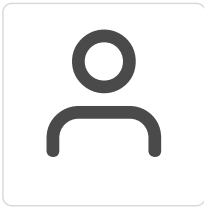
Liczba prowadzących: 3



**1 z 3**

### Ryszard Kwiatkowski

Wykładowca Akademii Trenerów Mentalnych, coach oraz konsultant kryzysowy. Pomaga osobom zmagającym się z niską samoocena, niepewnością, brakiem asertywności oraz pewnością 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.



2 z 3

## 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



3 z 3

## 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

-

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



## Karol Kaczmarek

**E-mail** [biuro@furp.pl](mailto:biuro@furp.pl)

**Telefon** (+48) 516 806 267