



SZKOŁA
COACHINGU
EDUKACYJNEGO
Lilianna Kupaj



Moc kobiecego przywództwa - program rozwojowy

Numer usługi 2025/04/08/7323/2677442

5 280,00 PLN brutto

5 280,00 PLN netto

110,00 PLN brutto/h

110,00 PLN netto/h

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 11.06.2025 do 26.06.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi

1. Uczestniczki to kobiety w wieku 30–55 lat aktywne zawodowo.
2. Część z nich prowadzi własną działalność gospodarczą, część pracuje na etacie, część pełni funkcje liderskie.
3. Są to kobiety z doświadczeniem zawodowym, często przeciążone obowiązkami i rolami.
4. Wiele z nich doświadcza wypalenia zawodowego lub ryzyka jego wystąpienia.
5. Uczestniczki mają trudność z zachowaniem równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.
6. Charakteryzuje je wysoka motywacja do zmiany stylu pracy i życia na bardziej zrównoważony.
7. Są to osoby pragnące rozwijać kompetencje przywódcze oparte na wartościach, a nie tylko efektywności.
8. Często mają trudność ze stawianiem granic i dbaniem o własny dobrostan.
9. Potrzebują pracy z poczuciem wartości, które nie odzwierciedla ich rzeczywistego potencjału.
10. Są otwarte na rozwój osobisty i gotowe do uczestnictwa w procesie rozwojowym opartym na samoświadomości.
11. Potrzebują narzędzi do lepszego zarządzania emocjami, stresem i presją związaną

Minimalna liczba uczestników

12

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

09-06-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi	48
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest kompleksowe wzmocnienie kobiet pełniących role leaderskie, menedżerskie oraz funkcjonujących w dynamicznym środowisku zawodowym, poprzez rozwój kluczowych kompetencji przyszłości: przywództwa opartego na wartościach, odporności psychicznej, inteligencji emocjonalnej, samoświadomości oraz skutecznej komunikacji. Program łączy podejścia z zakresu neuropsychologii, coachingu, pracy z ciałem, mindfulness oraz współczesnych narzędzi diagnostycznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie ideę i zastosowanie uważności w codziennym życiu i pracy	Nazwanie własnych emocji w konkretnych sytuacjach	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozpoznaje swoje potrzeby, wartości i role życiowe	Sformułowanie swoich kluczowych wartości	Prezentacja
Umie komunikować swoje granice i potrzeby bez poczucia winy	Przeprowadzenie komunikatu asertywnego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozumie współczesne modele przywództwa i potrafi dopasować je do sytuacji	Nazwanie własnego stylu przywództwa	Prezentacja
Zna zasady budowania efektywnego i zróżnicowanego zespołu	Opisanie przykładów zarządzania zespołem z uwzględnieniem różnorodności	Prezentacja
Rozpoznaje mechanizmy działania wewnętrznego krytyka i potrafi je transformować	Opis sytuacji, w której uczestniczka zastosowała uważną komunikację	Prezentacja

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się

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

TAK, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji

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

TAK, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

Program

Wyobraź sobie, że budzisz się rano z poczuciem spokoju i jasności. Wiesz, co jest dla Ciebie ważne. Potrafisz stawiać granice bez poczucia winy. Komunikujesz się z lekkością i pewnością siebie. Masz odwagę przewodzić – z serca, ale też z jasną strategią.

Ten program powstał właśnie po to, by Ci to umożliwić. To nie kolejne szkolenie – to proces, w którym spotkasz się ze sobą i z innymi kobietami, by wzmocnić siebie jako liderkę i człowieka.

Co Cię czeka?

Dzień 1 | Uważność, emocje, ciało

Zatrzymanie. Oddech. Powrót do siebie. Nauczysz się zarządzać energią i emocjami, a ciało stanie się Twoim kompasem.

Dzień 2 | Samoświadomość i odpowiedzialność

Odsłonisz, co naprawdę kieruje Twoimi decyzjami. Poznasz swoje potrzeby i role – i nauczysz się działać z poziomu osobistej odpowiedzialności.

Dzień 3 | Granice, integralność, cele

Zaczniesz mówić „tak” sobie – bez tłumaczenia się i bez wyrzutów sumienia. Nauczysz się planować działania z intencją, nie presją.

Dzień 4 | Przywództwo z sercem i strategią

Odkryjesz swój unikalny styl przywództwa i nauczysz się komunikować w sposób, który inspiruje, a nie kontroluje.

Dzień 5 | Zespół, dobrostan, odporność

Dowiesz się, jak tworzyć zespół oparty na zaufaniu. Jak odpoczywać, nie tracąc efektywności. Jak być liderką, która dba także o siebie.

Dzień 6 | Intencja, rytuał, zmiana

Zamkniesz proces z mocą. Przekształcisz wiedzę w konkretne działania. I stworzysz swój własny rytuał wspierający Cię na dalszej drodze.

Co zyskasz?

- Pewność siebie, zakorzenioną w samoświadomości.
- Odwagę do bycia sobą w relacjach i przywództwie.
- Narzędzia do zarządzania emocjami, stresem i energią.
- Umiejętność stawiania granic i mądrego odpoczynku.
- Wewnętrzny kompas, który poprowadzi Cię dalej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 42

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 42 Uważność jako kompetencja XXI wieku	Elżbieta Gondek	11-06-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 42 Przerwa	Elżbieta Gondek	11-06-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 42 Emocje – zrozumieć, a nie „ogarniać”	Elżbieta Gondek	11-06-2025	11:15	13:00	01:45
4 z 42 Przerwa obiadowa	Elżbieta Gondek	11-06-2025	13:00	14:00	01:00
5 z 42 Ciało jako kompas emocjonalny	Elżbieta Gondek	11-06-2025	14:00	15:00	01:00
6 z 42 Przerwa	Elżbieta Gondek	11-06-2025	15:00	15:15	00:15
7 z 42 Zarządzanie energią życiową zamiast czasu	Elżbieta Gondek	11-06-2025	15:15	17:00	01:45
8 z 42 Rozwinięcie samoświadomości w życiu zawodowym i osobistym poprzez odkrywanie swoich wartości i potrzeb.	Lilianna Kupaj	12-06-2025	09:00	11:00	02:00
9 z 42 Przerwa	Lilianna Kupaj	12-06-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 42 Rozwinięcie samoświadomości w życiu zawodowym i osobistym poprzez odkrywanie swoich wartości i potrzeb.	Lilianna Kupaj	12-06-2025	11:15	13:00	01:45
11 z 42 Przerwa obiadowa	Lilianna Kupaj	12-06-2025	13:00	14:00	01:00
12 z 42 ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SIEBIE – przestaję czekać na pozwolenie	Lilianna Kupaj	12-06-2025	14:00	15:00	01:00
13 z 42 Przerwa	Lilianna Kupaj	12-06-2025	15:00	15:15	00:15
14 z 42 Syndrom ofiary i rozwijanie sprawczości – w pracy i w relacjach.	Lilianna Kupaj	12-06-2025	15:15	17:00	01:45
15 z 42 Umocnienie swojej tożsamości, granic, wartości i celów.	Lilianna Kupaj	18-06-2025	09:00	11:00	02:00
16 z 42 Przerwa	Lilianna Kupaj	18-06-2025	11:00	11:15	00:15
17 z 42 ASERTYWNOŚĆ – moje granice to nie agresja, to miłość	Lilianna Kupaj	18-06-2025	11:15	13:00	01:45
18 z 42 Przerwa obiadowa	Lilianna Kupaj	18-06-2025	13:00	14:00	01:00
19 z 42 PRAWOŚĆ I INTEGRALNOŚĆ – jestem spójna ze sobą	Lilianna Kupaj	18-06-2025	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 42 Przerwa	Lilianna Kupaj	18-06-2025	15:00	15:15	00:15
21 z 42 ŻYCIE CELOWE – nie chcę tylko funkcjonować, chcę żyć	Lilianna Kupaj	18-06-2025	15:15	17:00	01:45
22 z 42 Przywództwo w dynamicznym świecie	Dorota Konieczna Herdzik	19-06-2025	09:00	11:00	02:00
23 z 42 Przerwa	Dorota Konieczna Herdzik	19-06-2025	11:00	11:15	00:15
24 z 42 Moje mocne strony jako liderki	Dorota Konieczna Herdzik	19-06-2025	11:15	13:00	01:45
25 z 42 Przerwa obiadowa	Dorota Konieczna Herdzik	19-06-2025	13:00	14:00	01:00
26 z 42 Kompetencje przyszłości – jak rozwijać się w roli liderki	Dorota Konieczna Herdzik	19-06-2025	14:00	15:00	01:00
27 z 42 Przerwa	Dorota Konieczna Herdzik	19-06-2025	15:00	15:15	00:15
28 z 42 Komunikacja i kultura feedbacku w roli liderki	Dorota Konieczna Herdzik	19-06-2025	15:15	17:00	01:45
29 z 42 DOBROSTAN, ODPORNOŚĆ I SKUTECZNE ZARZĄDZANIE ZESPOŁEM	Dorota Konieczna Herdzik	25-06-2025	09:00	11:00	02:00
30 z 42 Przerwa	Dorota Konieczna Herdzik	25-06-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 42 Przerwa	Elżbieta Gondek	25-06-2025	11:00	11:15	00:15
32 z 42 Umiejętności liderki w zarządzaniu zespołem	Dorota Konieczna Herdzik	25-06-2025	11:15	13:00	01:45
33 z 42 Przerwa obiadowa	Dorota Konieczna Herdzik	25-06-2025	13:00	14:00	01:00
34 z 42 Wpływ dobrostanu na efektywność zawodową	Dorota Konieczna Herdzik	25-06-2025	14:00	15:00	01:00
35 z 42 Przerwa	Dorota Konieczna Herdzik	25-06-2025	15:00	15:15	00:15
36 z 42 Odporność psychiczna – klucz do skutecznego przywództwa	Dorota Konieczna Herdzik	25-06-2025	15:15	17:00	01:45
37 z 42 Wewnętrzny Krytyk vs. Wewnętrzny Sojusznik	Elżbieta Gondek	26-06-2025	09:00	11:00	02:00
38 z 42 Mindful Leadership – obecność, granice i decyzje	Elżbieta Gondek	26-06-2025	11:15	13:00	01:45
39 z 42 Przerwa obiadowa	Elżbieta Gondek	26-06-2025	13:00	14:00	01:00
40 z 42 Walidacja	-	26-06-2025	14:00	15:00	01:00
41 z 42 Przerwa	-	26-06-2025	15:00	15:15	00:15
42 z 42 Walidacja	-	26-06-2025	15:15	17:00	01:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 280,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 280,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	110,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Lilianna Kupaj

Coach Master Trainer ICI, PCC ICF, Akredytowany Superwizor IC, Konsultant Zarządzania. Autorka i trener programu Szkoły Coachingu akredytowanego w Międzynarodowym Stowarzyszeniu Coachów ICI. Specjalizuje się w coachingu: life, biznes i edu. Posiada akredytację Coach Master Trainer International Association of Coaching Institutes. Jest, także akredytowanym coachem i superwizorem Izby Coachingu. Pracuje jako mentor, superwizor i wykładowca akademicki. Od 18 lat prowadzi kursy coachingowe prowadzące do nabycia kompetencji coachingowych. Jest właścicielką Szkoły Coachingu Edukacyjnego - instytucji akredytowanej przez ICI do certyfikowania coachów. Na sali szkoleniowej spędziła 18 tysięcy godzin. Doświadczenie w coachingu indywidualnym 4500 godzin w gabinecie.



2 z 3

Dorota Konieczna Herdzik

Praktyk biznesu z 25-letnim doświadczeniem w pracy z ludźmi – zarówno w strukturach organizacyjnych, jak i w obszarze szkoleń, rozwoju oraz indywidualnego wsparcia. Przez lata związany z branżą HR na poziomie menedżerskim, m.in. jako dyrektor HR, HR Business Partner w firmach o zróżnicowanej strukturze i kulturze. Doświadczenie obejmuje m.in. przeprowadzenie ponad 3000 rozmów kwalifikacyjnych na wszystkie poziomy stanowisk zarówno w firmach polskich, jak i międzynarodowych. Daje to głębokie zrozumienie procesów rekrutacyjnych oraz umiejętność trafnego rozpoznawania potencjału i dopasowania kandydatów do organizacji. W pracy koncentruje się na wspieraniu liderów i zespołów w budowaniu odporności, różnorodności i dojrzałego przywództwa. Certyfikowany coach ICI, trener dobrostanu i odporności psychicznej, konsultant MaxieDISC® oraz diagnosta odporności psychicznej TOP 360. Łączy podejście strategiczne z głęboką uważnością na człowieka, tworząc przestrzeń do rozwoju opartą na autentyczności, empatii i zaufaniu.



3 z 3

Elżbieta Gondek



CHRO, sales coordinator, project management. Menadżer i dyrektor operacyjny w kilkunastoletnim stażem. Pozsiada doświadczenie w zarządzaniu zespołami wielokulturowymi.

Jej 5 mocnych stron (na podstawie badania Gallupa):

- 1) VOO - pomaga wykonywać pracę HR i współpracować w wielu kulturach (polskiej i chińskiej). Czerpie satysfakcję z przełamywania lodów i nawiązywania więzi z ludźmi.
- 2) Pozytywność - jest optymistycznie nastawiona, co pomaga ekscytować innych tym, co mają robić.
- 3) Strategiczny - ta mocna strona pomaga koordynować projekty i zawsze znajdować rozwiązania w przypadku trudności.
- 4) Relator - jest otwarta na pomoc innym i budowanie relacji, dzięki czemu łatwiej jest mi osiągnąć wspólny cel. Jest lojalna.
- 5) Komunikacja - potrafi stawić czoła ludziom nawet w trudnych rozmowach. Wie, jak sprawić, by zadania, które są nudne, wydawały się o wiele bardziej ekscytujące.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w wersji elektronicznej, pdf-y, prezentacje, arkusze do pracy własnej.

Warunki techniczne

Platforma zoom z systemem videokonferencji.

Kontakt



Lilianna Kupaj

E-mail lkupaj@szkolacoachingu.edu.pl

Telefon (+48) 609 910 991