



CTE GROUP S.A.
(dawniej Lauren
Peso Polska S.A.)



Szkolenie- WEWNĘTRZNY GŁOS TWOIM SPRZYMIERZENIEM - zwiększanie efektywności pracy zawodowej.

Numer usługi 2025/04/14/8291/2687972

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 12.07.2025 do 12.07.2025

1 448,00 PLN brutto

1 448,00 PLN netto

181,00 PLN brutto/h

181,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do: • specjalistów ds. HR oraz działu szkoleń • kierowników zespołów i menedżerów projektów, którzy mają kluczową rolę w zarządzaniu przepływem informacji • pracowników działów operacyjnych i produkcyjnych • osób pracujących w dziale sprzedaży i obsługi klienta • nowych pracowników i osób dopiero wchodzących na rynek pracy, którzy chcą zbudować solidne podstawy umiejętności komunikacyjnych • dla wszystkich osób indywidualnych zainteresowanych rozwojem osobistym i doskonaleniem umiejętności miękkich, aby lepiej poradzić sobie w codziennych sytuacjach zawodowych i osobistych, które wymagają skutecznej komunikacji.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	11-07-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnicy szkolenia zdobędą wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie rozpoznawania oraz modyfikowania przekonań i wewnętrznego krytyka, które wpływają na ich postawy, decyzje i efektywność w pracy zawodowej. Nauczą się identyfikować ograniczające schematy myślowe, pracować nad ich transformacją oraz wzmacniać wspierające postawy sprzyjające rozwojowi, pewności siebie i skutecznej komunikacji w środowisku zawodowym prywatnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje własne przekonania (zarówno wspierające, jak i ograniczające) oraz ich wpływ na decyzje i działania zawodowe. Identyfikuje głos wewnętrznego krytyka i potrafi odróżnić go od konstruktywnej autorefleksji. Analizuje schematy myślowe, które wpływają na jego efektywność, motywację i relacje w pracy.	Uczestnik identyfikuje swój sposób pracy pod kątem efektywności myślowej, własnych przekonań, własnego stylu myślowego. Wskazuje zależności pomiędzy ww. a faktycznym działaniem i podejmowanymi decyzjami/ przedsięwzięciami. Wskazuje czynniki wpływające na sposób działania różnych osób.	Test teoretyczny
Uczestnik: Stosuje techniki modyfikowania ograniczających przekonań (takie jak „odwracanie”, „dialog z krytykiem”, „5 nie”). Buduje wspierające komunikaty wewnętrzne, które zwiększają pewność siebie i odporność psychiczną. Rozpoznaje poznane narzędzia i ich przełożenie do codziennego funkcjonowania zawodowego i prywatnego (np. w sytuacjach stresu, krytyki, podejmowania decyzji)	Uczestnik definiuje i wskazuje praktyczne zastosowanie technik modyfikowania ograniczających nas przekonań. Wskazuje konkretne przykłady zwrotów, komunikatów wspierające pewność siebie.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Po ukończeniu szkolenia Uczestnik otrzymuje imienne zaświadczenie o ukończeniu szkolenia wraz z opisem osiągniętych efektów uczenia się.

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

Tak, zaświadczenie stanowi potwierdzenie osiągnięcia założonych efektów uczenia się w programie szkolenia na podstawie walidacji w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji.

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

Dokument potwierdza ukończenie procesu szkoleniowego, zapewniając zastosowanie rozwiązań rozdzielających procesy kształcenia od walidacji szkolenia.

Test zostanie zweryfikowany przez wskazanego w usłudze walidatora.

Program

Program szkolenia:

I. Część teoretyczna

1. Wprowadzenie do tematu (30 min)

2. Przekonania – czym są i skąd się biorą (60 min)

- Ćwiczenie refleksyjne: rozpoznanie własnych przekonań (formularz/ankieta)

3. Wewnętrzny krytyk – głos, który powstrzymuje (90 min)

- Czym jest wewnętrzny krytyk i jak się objawia
- Rola krytyka w życiu zawodowym (perfekcjonizm, lęk przed oceną, prokrastynacja)
- Typowe schematy myślowe i automatyczne myśli
- Mini case study: analiza przypadków zawodowych związanych z głosem krytyka

II. Część praktyczna

4. Praca z przekonaniami – techniki zmiany (90 min)

- Identyfikowanie przekonań ograniczających
- Kwestionowanie przekonań: technika odwracania, 5x NIE
- Zmiana narracji wewnętrznej – budowanie przekonań wspierających
- Ćwiczenia grupowe i indywidualne
- Praca w parach: analiza i przekształcanie przekonań

5. Oswajanie wewnętrznego krytyka (90 min)

- Rozpoznawanie głosu krytyka vs. głos rozsądku
- Techniki pracy: dialog z wewnętrznym krytykiem, wizualizacja, urealnianie komunikatów
- Budowanie wewnętrznego wspierającego mentora
- Ćwiczenie: list od wewnętrznego krytyka i list od wewnętrznego wspierającego
- Runda feedbackowa: co odkrywam o sobie

6. Transfer do życia zawodowego (60 min)

- Jak praca nad przekonaniami wpływa na asertywność, pewność siebie i rozwój kariery
- Tworzenie indywidualnych planów działania
- Kotwiczenie nowych przekonań – praktyki codzienne
- Ćwiczenie końcowe: stworzenie osobistej „Mapy Nowych Przekonań” + plan działania

Charakterystyka szkolenia:

- Całość kursu opiera się na praktycznych zadaniach, które uczestnicy wykonują pod okiem prowadzącego. Dzięki temu wiedza teoretyczna jest bezpośrednio stosowana w praktyce.
- W trakcie trwania szkolenia przewidziane są przerwy, które nie są wliczone w czas trwania szkolenia. Godziny trwania szkolenia liczone są w godzinach zegarowych - 8 godzin (1 godzina=60 minut). Czas trwania szkoleń w części praktycznej: 5h , czas trwania szkolenia w części teoretycznej: 3 h

- Harmonogram jest orientacyjnym czasem realizacji poszczególnych etapów szkolenia. Godziny realizacji poszczególnych części mogą ulec zmianie.
- Warunki otrzymania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia należy:
 1. Minimalna frekwencja Uczestnika na poziomie 80% czasu trwania szkolenia oraz
 2. Uzyskanie co najmniej 70% możliwych poprawnych odpowiedzi w teście wiedzy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wprowadzenie do tematu (teoria)	Aleksandra Kwaśna	12-07-2025	09:00	09:30	00:30
2 z 10 Przekonania – czym są i jak działają (teoria + ćwiczenie)	Aleksandra Kwaśna	12-07-2025	09:30	10:30	01:00
3 z 10 Przerwa (nie wliczona w czas trwania szkolenia)	Aleksandra Kwaśna	12-07-2025	10:30	10:45	00:15
4 z 10 Wewnętrzny krytyk – mechanizm i wpływ (teoria + case study)	Aleksandra Kwaśna	12-07-2025	10:45	11:45	01:00
5 z 10 Praca z przekonaniami – techniki zmiany (praktyka)	Aleksandra Kwaśna	12-07-2025	11:45	13:00	01:15
6 z 10 Przerwa (nie wliczona w czas trwania szkolenia)	Aleksandra Kwaśna	12-07-2025	13:00	13:15	00:15
7 z 10 Oswajanie wewnętrznego krytyka (praktyka)	Aleksandra Kwaśna	12-07-2025	13:15	15:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 10 Transfer do pracy zawodowej (praktyka)	Aleksandra Kwaśna	12-07-2025	15:00	16:30	01:30
9 z 10 Podsumowanie i zakończenie	Aleksandra Kwaśna	12-07-2025	16:30	17:00	00:30
10 z 10 Walidacja	-	12-07-2025	17:00	17:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 448,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 448,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	181,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	181,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Kwaśna

Aleksandra Kwaśna jest certyfikowanym Coachem i Trenerem Biznesu z ponad 5-letnim doświadczeniem, z pasją oddana wspieraniu kobiet w ich podróży rozwojowej. Jest absolwentką SCHOOL OF BUSINESS TRAINERS - TOOLS MODERATOR we WROCŁAWIU I BUSINESS & LIFE COACHING ACADEMY METRUM w KATOWICACH. Specjalizuje się w life coachingu, pomagając kobietom odkrywać ich pragnienia, marzenia i wyznaczać nowe cele.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Warsztaty będą prowadzone w formie interaktywnej, z wykorzystaniem przykładów i symulacji, które angażują uczestników. Uczestnicy otrzymają skrypt szkoleniowy oraz materiały piśmiennicze i notatniki.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT:

- Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o VAT
- Usługa zwolniona z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983)

Adres

ul. Żywiecka 191/-
43-310 Bielsko-Biała
woj. śląskie

Sala konferencyjna

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Alina Krasoń-Stajniak

E-mail a.krason@ctegroup.pl

Telefon (+48) 739 017 507