



FABRYKA BIZNESU I
FINANSÓW Sp. z
o.o.

Brak ocen dla tego dostawcy

OdważnaJa. Mentoring dla kobiet, które chcą przestać się umniejszać i zacząć działać po swojemu

Numer usługi 2025/04/23/153970/2705378

📍 Słupsk / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

👤 Mentoring

🕒 18 h

📅 05.05.2025 do 31.12.2026

4 800,00 PLN brutto

3 902,44 PLN netto

266,67 PLN brutto/h

216,80 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Program „OdważnaJa” kieruję do kobiet, które chcą przestać wątpić w siebie i zacząć działać w zgodzie ze sobą. To przestrzeń dla tych, które zmagają się z niskim poczuciem własnej wartości, wewnętrznym krytykiem, lękiem przed oceną, perfekcjonizmem czy syndromem oszustki. Dla kobiet, które z zewnątrz wydają się silne, a wewnątrz często czują się niewystarczające. Mentoring wspiera w budowaniu odwagi, asertywności i wewnętrznej spójności – bez presji, za to z uważnością. Skierowany jest do kobiet na różnych etapach życia zawodowego i osobistego, które chcą wzmocnić siebie i odzyskać wpływ na swoje decyzje.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	18

Cel

Cel biznesowy

Celem programu „OdważnaJa” jest wzmocnienie poczucia własnej wartości i pewności siebie uczestniczki poprzez indywidualny proces mentoringowy, skupiony na budowaniu autentycznego, wewnętrznego oparcia. Program ma za zadanie pomóc kobiecie rozpoznać główne źródła wewnętrznych blokad (m.in. krytyk wewnętrzny, sabotażysta, perfekcjonizm, lęk przed oceną), przekształcić ograniczające przekonania i odzyskać dostęp do własnych zasobów:

odwagi, czułości, asertywności i głosu.

Program nie narzuca modelu „idealnej kobiety” – prowadzi uczestniczkę do odkrycia jej własnej, spójnej definicji siły, działania i sukcesu.

Efekty procesu będą mierzone przez:

- określenie indywidualnych celów rozwojowych uczestniczki (na 1. sesji) i ich realizację w trakcie programu,
- samoocenę poziomu pewności siebie, poczucia własnej wartości, gotowości do działania i relacji z wewnętrznym krytykiem (na początku i końcu programu),
- monitorowanie wdrożeń (np. przez dziennik refleksji lub kartę postępów),
- ankietę podsumowującą program z oceną skuteczności, poziomu transformacji i satysfakcji z udziału.

Wskaźnikami realizacji celu mogą być także:

- wzmocnienie umiejętności stawiania granic,
- zmiana języka wewnętrznego (np. z osądu na wsparcie),
- wzrost liczby decyzji podejmowanych w zgodzie ze sobą,
- wdrożenie działań odłożonych „na później” z powodu lęku lub perfekcjonizmu.

Cel jest osiągalny dzięki kameralnej formule pracy 1:1, elastycznemu podejściu do tempa i gotowości uczestniczki oraz zastosowaniu technik sprawdzonych w mentoringu transformacyjnym. Proces obejmuje 8–12 sesji po 1,5 godziny każda, realizowanych w rytmie co 1–2 tygodnie.

Mentorka, akredytowana EMCC, z doświadczeniem pracy z kobietami na różnych etapach życia zawodowego i osobistego, oferuje nie tylko wiedzę, ale i uważne towarzyszenie w procesie wzmacniania siebie. Uczestniczka nie pozostaje sama – każda zmiana jest wspierana, omówiona i zakorzeniona w codziennym kontekście jej życia.

Dzięki pracy z narzędziami takimi jak: analiza przekonań, dialog z krytykiem wewnętrznym, mapa wartości, afirmacje, dziennik odwagi, metoda „trzeciej myśli” czy ćwiczenia na ugruntowanie – zmiana nie jest chwilowa, lecz staje się początkiem trwałego procesu.

Tematyka programu jest odpowiedzią na głęboko zakorzenione potrzeby kobiet:

- by nie musieć udawać silnych,
- by nie żyć w cieniu cudzych oczekiwań,
- by przestać się tłumaczyć za to, kim są i jak działają,
- by odzyskać głos, miejsce i odwagę.

Wiele kobiet funkcjonuje w trybie „muszę zasłużyć” – w pracy, w relacjach, nawet wobec siebie. To prowadzi do przemęczenia, zablokowania potencjału i życia pod dyktando cudzych głosów. Program „OdważnaJa” odpowiada na ten stan nie presją, ale przestrzenią do spotkania ze sobą. Uczy mówić do siebie jak do przyjaciółki, a nie przeciwniczki. Pokazuje, że nie trzeba krzyczeć, by być słyszaną – wystarczy mówić swoim głosem.

Z perspektywy rozwoju osobistego i zawodowego program przyczynia się do wzrostu odwagi w podejmowaniu decyzji, komunikacji, sięganiu po nowe role i projekty, a także poprawy jakości relacji – z innymi i z samą sobą.

Program trwa od 3 do 6 miesięcy, obejmując 8–12 indywidualnych sesji mentoringowych po 90 minut. Proces jest domykany sesją podsumowującą, w której wspólnie analizowane są rezultaty, wnioski, wdrożenia oraz plan dalszego działania.

W razie potrzeby, możliwa jest również sesja follow-up po 4–6 tygodniach od zakończenia procesu – jako punkt zatrzymania się, refleksji i ewentualnego dostrojenia kierunku.

Program „OdważnaJa” ma na celu nie tylko wzrost poczucia własnej wartości i pewności siebie, ale też zmianę wewnętrznej narracji, która do tej pory ograniczała działanie uczestniczki. To droga od „nie jestem wystarczająca” do „jestem sobą i to mi wystarcza, by działać, wybierać, odmawiać, tworzyć i być”.

To mentoring, który nie tworzy zależności – daje narzędzia, by uczestniczka mogła samodzielnie dalej iść.

Z odwagą. Po swojemu. W swojej pełni.

Efekt usługi

Efektom usługi mentoringowej „OdważnaJa” jest wzrost poczucia własnej wartości i pewności siebie uczestniczki, poprawa relacji z wewnętrznym krytykiem oraz rozwinięcie umiejętności działania w zgodzie ze sobą – bez nadmiernej potrzeby spełniania cudzych oczekiwań, tłumaczenia się za własne decyzje czy umniejszania siebie.

Uczestniczka procesu:

- lepiej rozumie swoje wartości i potrzeby oraz uczy się je chronić,
- buduje wspierający język wewnętrzny i wycisza nadmierny perfekcjonizm,
- uczy się stawiać granice i mówić „nie” bez poczucia winy,
- przekształca relację z porażką – z oceny na refleksję,
- wzmacnia umiejętność podejmowania decyzji w zgodzie ze sobą,
- odzyskuje wewnętrzne poczucie sprawczości i wpływu na swoje życie,
- tworzy własną definicję odwagi, sukcesu i działania – niezależną od społecznych oczekiwań.

Efektom procesu jest nie chwilowy wzrost motywacji, lecz trwała zmiana wewnętrznego sposobu bycia ze sobą: z relacji opartej na krytyce – ku relacji opartej na wspieraniu, zaufaniu i łagodności. Uczestniczka kończy program nie tylko z większą pewnością siebie, ale też z narzędziami, które pozwalają jej kontynuować ten rozwój samodzielnie.

Efekty usługi będą weryfikowane za pomocą kilku komplementarnych metod, łączących ocenę jakościową i ilościową, samoobserwację uczestniczki oraz obserwację mentorki:

1. Karta celów i refleksji rozwojowej.

Na pierwszej sesji uczestniczka określa swoje cele rozwojowe w odniesieniu do obszarów: pewność siebie, poczucie wartości, relacja z krytykiem wewnętrznym, granice, podejmowanie decyzji, relacja z porażką. Karta ta będzie uzupełniana ponownie na zakończenie procesu – umożliwiając ocenę postępów w skali 1–5 oraz opisowo.

2. Dziennik refleksji / zeszyt pracy własnej

W trakcie procesu uczestniczka ma możliwość prowadzenia dziennika, w którym zapisuje swoje obserwacje, emocje, małe zwycięstwa, przełomy, opory, decyzje i zmiany. Dziennik nie jest oceniany – stanowi narzędzie samoobserwacji, które może być źródłem weryfikacji wewnętrznej zmiany i podstawą do rozmowy podsumowującej.

3. Ankieta samooceny (początek i koniec procesu)

Uczestniczka wypełnia autorską ankietę samooceny, w której ocenia m.in. swój sposób mówienia do siebie, reakcje na błędy, umiejętność stawiania granic, poziom odwagi w działaniu, gotowość do podejmowania decyzji, świadomość własnych zasobów. Wyniki porównywane są na zakończenie programu – różnica wskazuje kierunek i skalę zmiany.

4. Mentorska ocena rozwoju i gotowości do działania

Mentorka na podstawie obserwacji całego procesu przygotowuje krótką ocenę jakościową rozwoju uczestniczki – w odniesieniu do jej postawy, stylu mówienia o sobie, poziomu samodzielności w planowaniu działania, reakcji na trudne sytuacje. Dokument ten nie ma charakteru oceny osoby, lecz pełni funkcję rozwojową i podsumowującą.

5. Raport podsumowujący proces mentoringowy

Na zakończenie programu powstaje dokument, który zawiera:

- opis wyjściowych wyzwań uczestniczki,
- zrealizowane tematy i techniki pracy,
- kluczowe odkrycia i wdrożenia,
- autoocenę efektów,
- rekomendacje dalszego rozwoju.

Raport może być wykorzystany wyłącznie przez uczestniczkę – nie służy do oceny „z zewnątrz”, ale do podtrzymania i umocnienia efektów procesu.

Przykładowe efekty wdrożeniowe, które mogą być mierzone i obserwowane:

- Uczestniczka potrafi rozpoznać i zatrzymać sabotujący głos krytyka.
- Podejmuje decyzję w sprawie odwołanej z powodu lęku przed oceną.
- Odmawia bez tłumaczenia się i bez poczucia winy.
- Rezygnuje z perfekcyjnych standardów na rzecz autentyczności.
- Zgłasza się do projektu lub roli, o której wcześniej tylko myślała.
- Mówi o sobie z większą czułością, szacunkiem i świadomością własnych zasobów.
- Ustala rytuały wspierające ją w codziennym budowaniu odwagi i spokoju.

Efekt usługi „OdwagaJa” nie kończy się na ostatniej sesji – staje się fundamentem do dalszego, samodzielnego działania. To nie tylko rozwój, to zmiana perspektywy.

Z głosem wewnętrznym, który już nie przeszkadza – tylko wspiera.

Z decyzjami, które nie muszą nikogo zadowalać – poza sobą.

Z działaniem, które płynie z odwagi, a nie z konieczności udowadniania.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Osiągnięcie efektu usługi potwierdzane jest na kilku poziomach – poprzez dokumentację rozwoju uczestniczki, wspólną analizę postępów, zestawienie z celami wyjściowymi oraz autorefleksję na zakończenie procesu. W mentoringu transformacyjnym miernikiem sukcesu nie jest wykonanie zadania, lecz zmiana w sposobie myślenia, mówienia do siebie i podejmowania decyzji. Dlatego stosowane metody łączą w sobie elementy ilościowe i jakościowe, angażując zarówno racjonalną analizę, jak i wewnętrzne przeżycia uczestniczki.

1. Karta celów i refleksji – indywidualny kontrakt rozwojowy

Na początku procesu uczestniczka wypełnia „Kartę celów”, w której:

- określa obszary do pracy (np. pewność siebie, relacja z krytykiem wewnętrznym, asertywność, działanie bez lęku),
- formułuje 2–3 cele rozwojowe zgodne z metodą SMART,
- ocenia swój obecny poziom pewności siebie i poczucia własnej wartości (w skali 1–5),
- identyfikuje typowe myśli krytyczne i wzorce autosabotażu, które chciałaby przeformułować.

Karta ta stanowi punkt odniesienia przez cały proces – wracamy do niej w połowie drogi oraz na zakończenie, oceniając stopień realizacji celów, zauważalną zmianę w postawie oraz pojawienie się nowych możliwości i decyzji.

2. Dziennik refleksji / zeszyt osobisty

W trakcie trwania mentoringu uczestniczka ma możliwość prowadzenia dziennika refleksji. Nie jest to obowiązkowe narzędzie, ale rekomendowane – to bezpieczne miejsce, w którym zapisuje:

- swoje przemyślenia po sesjach,
- reakcje emocjonalne na konkretne tematy (np. stawianie granic, porażki),
- pojawiające się nowe decyzje i mikroodwagi,
- sytuacje, w których zauważyła zmianę w zachowaniu lub myśleniu.

Dziennik może mieć formę pisemną, graficzną, cyfrową lub analogową. Na zakończenie procesu może być wykorzystany do podsumowania przemiany oraz do sporządzenia raportu końcowego.

3. Karta samooceny efektów

Na zakończenie procesu uczestniczka wypełnia kartę samooceny, w której:

- ponownie ocenia poziom pewności siebie, relacji z krytykiem wewnętrznym, umiejętność podejmowania decyzji, asertywność (skala 1–5),
- opisuje, które przekonania uległy zmianie i w jaki sposób to wpłynęło na jej działania,
- wskazuje 3 sytuacje, w których zachowała się inaczej niż przed mentoringiem,
- określa, co zabiera ze sobą z procesu i jakie działania podejmie dalej.

Porównanie wyników karty początkowej i końcowej pozwala uchwycić wymierną zmianę i jej znaczenie dla uczestniczki.

4. Mentorska analiza postępów

Mentorka dokumentuje przebieg procesu w formie wewnętrznej notatki podsumowującej (niewidocznej dla osób trzecich), w której opisuje:

- główne obszary rozwojowe, nad którymi pracowała uczestniczka,
- zastosowane techniki (np. praca z wewnętrznym krytykiem, mapa wartości, metoda „trzeciej myśli”, afirmacje, wizualizacja odwagi),
- poziom zaangażowania uczestniczki i dynamikę zmian,
- indywidualne przełomy i momenty, które świadczą o rozwoju,
- ocenę gotowości uczestniczki do dalszej samodzielnej pracy.

Ocena ta nie pełni funkcji oceny osoby, lecz ma charakter wspierający, dokumentujący i zamykający proces mentoringowy.

5. Raport końcowy

Po zakończeniu programu uczestniczka otrzymuje raport końcowy, przygotowany wspólnie z mentorką, zawierający:

- podsumowanie drogi rozwojowej (cele, zmiany, refleksje),
- opis zrealizowanych tematów i narzędzi,
- najważniejsze efekty – wewnętrzne i wdrożeniowe,
- wnioski końcowe,
- rekomendacje na dalszą ścieżkę (np. rytuały wzmacniające, afirmacje, działania do kontynuacji).

Raport ma charakter poufny i pozostaje wyłącznie do dyspozycji uczestniczki.

6. Opcjonalna sesja follow-up po zakończeniu programu

Po 4–6 tygodniach od zakończenia procesu możliwe jest odbycie sesji kontrolnej, podczas której:

- uczestniczka dzieli się obserwacjami i efektami utrzymanymi w czasie,
- analizowane są wyzwania, które pojawiły się po zakończeniu mentoringu,
- wzmacniane są dobre nawyki i rytuały wspierające.

Taka sesja pozwala na ostateczne ugruntowanie zmiany i pełni rolę „mostu” między mentoringiem a dalszym, samodzielnym rozwojem.

Dlaczego ta metoda jest skuteczna?

Bo nie ocenia. Nie klasyfikuje. Nie wystawia punktów. Za to tworzy przestrzeń, w której kobieta może zobaczyć siebie na nowo – nie oczami świata, lecz własnym wewnętrznym wzrokiem.

Efekt usługi to nie twarde „mam” – to ciche, mocne „jestem”. I kiedy uczestniczka zaczyna mówić o sobie jak o osobie, którą zna i lubi, a nie ciągle poprawia – to znaczy, że efekt został osiągnięty.

Kwalifikacje

Program

Program mentoringowy „OdważnaJa” to proces indywidualnej pracy z kobietą, która pragnie wzmocnić swoje poczucie własnej wartości, uwolnić się od ograniczających przekonań i nauczyć się działać w zgodzie ze sobą – bez lęku, bez udawania, bez potrzeby ciągłego udowadniania swojej wartości. Program obejmuje od 8 do 12 sesji mentoringowych (najczęściej 12), każda trwająca 90 minut. Realizowany jest w cyklu cotygodniowym lub co dwa tygodnie, w zależności od gotowości uczestniczki i dynamiki procesu.

Mentoring odbywa się w formule 1:1 – stacjonarnie (w Słupsku), online (Google Meet) lub hybrydowo. Każda sesja jest poufna, dopasowana do indywidualnego tempa i potrzeb kobiety biorącej udział w procesie. Mentorka nie narzuca gotowych rozwiązań – podąża za klientką, wspiera, zadaje pytania, proponuje narzędzia, ale to uczestniczka odkrywa swój kierunek i własną definicję odwagi.

Etapy programu (elastyczne, orientacyjne)

Program nie jest liniowy – to ścieżka, która może przebiegać inaczej u każdej kobiety. Poniższy podział stanowi ramowy zarys i możliwe obszary pracy, które mogą się pojawić podczas procesu.

Etap I – Diagnoza i mapowanie (Sesje 1–2)

Cele:

- stworzenie relacji mentoringowej opartej na zaufaniu i akceptacji,

- zrozumienie kontekstu życiowego i zawodowego uczestniczki,
- identyfikacja najważniejszych wewnętrznych blokad i wyzwań,
- sformułowanie celów mentoringowych (zgodnych z metodą SMART),
- pierwsza samoocena poziomu pewności siebie, wartości, odwagi, gotowości do działania.

Możliwe narzędzia: mapa ról, ćwiczenia z wartościami, „głos wewnętrzny – głos zewnętrzny”, kwestionariusz relacji z krytykiem wewnętrznym.

Etap II – Spotkanie z wewnętrznymi głosami (Sesje 3–6)

Cele:

- rozpoznanie i nazwanie krytyka wewnętrznego, sabotażystki, perfekcjonistki,
- budowanie relacji z wewnętrznym przyjacielem,
- praca nad przekształceniem przekonań ograniczających (np. „muszę zasłużyć”, „nie wypada”, „nie jestem wystarczająca”),
- wzmocnienie świadomości zasobów i wewnętrznych źródeł siły.

Możliwe tematy:

- Czyj głos mnie ogranicza?
- Kiedy siebie nie słyszę?
- Jak wspierać siebie zamiast oceniać?

Możliwe narzędzia: rozmowa z wewnętrznym krytykiem, dialog prowadzony, technika „trzeciej myśli”, analiza języka wewnętrznego, wizualizacja „ja odważna”.

Etap III – Ugruntowanie odwagi w działaniu (Sesje 7–10)

Cele:

- wzmacnianie postawy asertywnej i pracy z granicami (fizycznymi, emocjonalnymi, komunikacyjnymi),
- redefinicja porażki – jako doświadczenia, nie etykiety,
- praca z lękiem przed oceną, odrzuceniem, porażką, widocznością,
- budowanie odwagi do bycia autentyczną w relacjach i decyzjach.

Możliwe tematy:

- Jak odmawiać bez poczucia winy?
- Jak być widoczną, nie przeprasząc za siebie?
- Co robić, kiedy się boję, ale chcę?

Możliwe narzędzia: dziennik odwagi, analiza przypadków, metoda mikrozwyścień, technika „co najgorszego się może stać?”.

Etap IV – Integracja i dalsza droga (Sesje 11–12)

Cele:

- podsumowanie procesu – co się zmieniło, co zostało nazwane, co zostało uznane,
- ocena realizacji celów mentoringowych i pracy własnej,
- określenie rytuałów, które będą wspierać dalszy rozwój,
- refleksja nad nową tożsamością – „OdważnaJa”, która już nie szuka siebie, ale staje przy sobie.

Możliwe elementy:

- powrót do karty celów i analiza postępu,
- rozmowa końcowa: „co zabieram?”, „co porzucam?”, „gdzie teraz jestem?”,
- zaplanowanie własnej Mapy Odwagi – zestawu działań, rytuałów, słów wspierających na kolejne miesiące.

Mentoring „OdważnaJa” jest procesem głęboko zindywidualizowanym. Oznacza to, że tematy i tempo pracy są dobierane zgodnie z rzeczywistymi potrzebami uczestniczki – nie z góry narzuconym harmonogramem. Niektóre kobiety potrzebują więcej czasu na relację z krytykiem, inne chcą najpierw pracować nad granicami, a jeszcze inne – nad odwagą w relacjach zawodowych. Program dostosowuje się do życia uczestniczki, a nie odwrotnie.

W procesie mentoringowym uczestniczka otrzymuje możliwość korzystania z dodatkowych materiałów, m.in.:

- dziennika refleksji,
- kart pracy (np. „AfirmaCJE”, mapa ról, osobisty kontrakt wewnętrzny),
- ćwiczeń pogłębiających,

- cotygodniowych mikro-wyzwań wspierających praktykę odwagi i samoakceptacji.

Każda z tych form jest dobrowolna i dopasowana do preferencji uczestniczki. Ich celem nie jest kontrola, lecz wspieranie – w rytmie i przestrzeni, jaką kobieta może i chce sobie dać.

Program dostępny jest w języku polskim. Spotkania odbywają się stacjonarnie w Słupsku, online poprzez Google Meet lub w formule hybrydowej. Terminy ustalane są indywidualnie. Materiały przekazywane są uczestniczce na własność – nie są archiwizowane ani gromadzone przez mentorkę.

Ramowy program „OdważnaJa” to nie instrukcja na 12 kroków. To zaproszenie do dialogu, w którym kobieta uczy się na nowo być po swojej stronie. Program jest narzędziem, ale przede wszystkim przestrzenią. Procesem, ale przede wszystkim drogą. Oparty na odwadze – nie tej pokazowej, ale tej codziennej, cichej, wewnętrznej.

Tę drogę każda uczestniczka pokonuje inaczej, ale nie sama.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
Brak wyników.						

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 902,44 PLN
Koszt osobogodziny brutto	266,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	216,80 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Dobosz

Posiadam ponad 25-letnie doświadczenie menedżerskie, w tym na stanowisku dyrektora zarządzającej w firmie produkcyjnej. Obecnie jako akredytowana mentorka EMCC wspieram liderów w rozwoju kompetencji przywódczych, komunikacji i pewności siebie. Prowadzę procesy

indywidualne i grupowe, łącząc wiedzę strategiczną z uważnym, transformacyjnym podejściem opartym na relacji i refleksji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestniczka mentoringu „OdważnaJa” otrzymuje dostęp do zestawu wspierających materiałów rozwojowych, które mają charakter pogłębiający i refleksyjny. Wśród nich znajdują się m.in.: dziennik refleksji, ćwiczenia do pracy własnej, karty wartości, mapa ról, propozycje afirmacji, schematy pracy z wewnętrznym krytykiem, zestaw mikro-wyzwań oraz opcjonalne zadania wdrożeniowe między sesjami.

Wszystkie materiały są tworzone z myślą o indywidualnej pracy uczestniczki i pozostają jej własnością. Nie są gromadzone ani archiwizowane przez mentorkę. Mają służyć pogłębieniu procesu, wspieraniu codziennej praktyki i utrwalaniu efektów pracy mentoringowej. Uczestniczka może korzystać z nich w dowolny sposób – we własnym tempie, w formie papierowej lub cyfrowej, zależnie od preferencji. Ich celem nie jest kontrola postępów, lecz budowanie wewnętrznej siły i nawyku bycia po swojej stronie.

Warunki techniczne

Usługa mentoringowa może być realizowana w trzech formach: stacjonarnie, online lub hybrydowo – w zależności od preferencji uczestnika.

- Spotkania stacjonarne odbywają się w Słupsku, w komfortowej przestrzeni sprzyjającej skupieniu i refleksji.
- Spotkania online prowadzone są za pośrednictwem aplikacji Google Meet. Uczestnik powinien dysponować stabilnym łączem internetowym, kamerą i mikrofonem oraz spokojnym miejscem do rozmowy. Nie jest wymagane instalowanie dodatkowego oprogramowania – wystarczy dostęp do przeglądarki internetowej.
- Forma hybrydowa (część spotkań na miejscu, część online) możliwa jest do ustalenia indywidualnie, z uwzględnieniem harmonogramu i dostępności obu stron.

Wszystkie formy spotkań są równoważne pod względem jakości merytorycznej i zapewniają pełną poufność oraz komfort pracy mentoringowej.

Adres

ul. Portowa 13B/180B

76-200 Słupsk

woj. pomorskie

Słupski Inkubator Technologiczny

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Winda, bezpłatny parking

Kontakt



Agnieszka Dobosz



E-mail agnieszka@fbif.pl

Telefon (+48) 533 298 996