



Recentia - Szkoly,  
Kursy, Szkolenia -  
Marta Dajewska

★★★★★ 4,7 / 5  
378 ocen

## Kurs "Jak zmienić samokrytykę w sojusznika by osiągnąć swoje cele. Czyli pokonać wewnętrznego krytyka i zacząć działać - identyfikacja wewnętrznych barier i przekonań i ich rola w rozwoju kariery"

Numer usługi 2025/06/18/10008/2824824

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 18.10.2025 do 18.10.2025

1 440,00 PLN brutto  
1 440,00 PLN netto  
180,00 PLN brutto/h  
180,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Inne / Edukacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Grupa docelowa usługi           | <p>Grupą docelową szkolenia są osoby poszukujące nowej ścieżki zawodowej lub rozważające rozwój kariery, zastanawiające się nad wprowadzeniem istotnych zmian życiowych, gotowe na refleksję nad sobą oraz pracę nad blokującymi przekonaniami. Program jest szczególnie skierowany do osób powyżej 40 roku życia, które mają świadomość jaki wpływ na ich życie zawodowe mają wewnętrzne przekonania i chcą nauczyć się je zmieniać.</p> <p>Doświadczenie w omawianych tematach nie jest wymagane.</p> |
| Minimalna liczba uczestników    | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Maksymalna liczba uczestników   | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Data zakończenia rekrutacji     | 17-10-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Liczba godzin usługi            | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest pomoc uczestnikom w zidentyfikowaniu wewnętrznych barier i przekonań, które blokują ich rozwój zawodowy lub osobisty. Zapoznanie z metodologią "Pozytywnej Inteligencji" oraz jej zastosowaniem w radzeniu sobie z wewnętrznym krytykiem. Stworzenie osobistego planu działań wspierającego realizację zmian. Zwiększenie samoświadomości i pewności siebie uczestników poprzez pracę nad mocnymi stronami i obszarami do rozwoju.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                              | Kryteria weryfikacji                                                                                                   | Metoda walidacji |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Uczestnik omawia pojęcia wewnętrznego krytyka, mechanizmów obronnych i sabotażystów oraz potrafi wyjaśnić ich działanie.                        | Uczestnik poprawnie omawia definicje i wskazuje przykłady mechanizmów obronnych na podstawie materiałów szkoleniowych. | Wywiad swobodny  |
| Uczestnik identyfikuje własne schematy myślenia i działania wynikające z wewnętrznych sabotażystów.                                             | Uczestnik wypełnia test samoanalizy i potrafi omówić swoje wyniki, wskazując główne „sabotażystów”.                    | Test teoretyczny |
| Uczestnik identyfikuje i nazywa swoje negatywne przekonania oraz wyjaśnić ich wpływ na decyzje zawodowe lub życiowe.                            | Uczestnik opracowuje listę negatywnych przekonań i omawia przykłady ich wpływu na codzienne decyzje.                   | Prezentacja      |
| Uczestnik opisuje technikę „Stop – Przekształć – Działaj” i potrafi zastosować ją w praktyce, zamieniając negatywne przekonania na wspierające. | Uczestnik opisuje zastosowanie techniki na przykładzie jednego z negatywnych przekonań                                 | Wywiad swobodny  |
| Uczestnik dokonuje analizy SWOT swojego potencjału oraz określić cele rozwojowe.                                                                | Uczestnik przedstawi kompletną analizę SWOT i listę konkretnych celów rozwojowych na najbliższy rok.                   | Prezentacja      |
| Uczestnik wykorzystuje swoje mocne strony do planowania i realizacji zmiany.                                                                    | Uczestnik opisuje, jak konkretne mocne strony wspierają realizację wybranego celu.                                     | Wywiad swobodny  |
| Uczestnik opracowuje szczegółowy, realistyczny plan działania zgodny z wyznaczonymi celami.                                                     | Uczestnik przedstawia pisemny plan działania, zawierający cele, kroki, terminy oraz zasoby.                            | Prezentacja      |
| Uczestnik wskazuje przykłady udanych zmian oraz zidentyfikować czynniki sukcesu.                                                                | Uczestnik omawia wybrane przykłady zmian i wskazuje kluczowe czynniki, które przyczyniły się do ich sukcesu.           | Wywiad swobodny  |
| Uczestnik wskazuje strategie radzenia sobie z obawami i niepewnością podczas wdrażania zmian.                                                   | Uczestnik opisuje co najmniej trzy strategie radzenia sobie z trudnościami i podaje przykłady ich zastosowania.        | Wywiad swobodny  |

# 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

Kurs prowadzony jest w godzinach zegarowych.

Kurs obejmuje 8 godz. zegarowych w tym egzamin końcowy, który trwa 30 min i przeprowadzony jest po zakończeniu zajęć. Przewidziana jest 30 minutowa przerwa, która nie wlicza się w czas trwania usługi.

### Ramowy program :

9:00 – 12:00:

#### Wprowadzenie i integracja

- Powitanie uczestników i omówienie celów szkolenia.
- Ćwiczenie integracyjne: „Twoja supermoc według mojego sojusznika”

#### Rozpoznanie wewnętrznego krytyka

- Mini-wykład: Jak działa wewnętrzny krytyk? Mechanizmy obronne i sabotażysty według Pozytywnej Inteligencji.
- Warsztat refleksyjny: Identyfikacja własnych „sabotażystów” – wypełnienie testu samo-analizy.

#### Praca z przekonaniem

- Ćwiczenia indywidualne: Rozpoznanie i zapisanie negatywnych przekonań dotyczących kariery lub zmian życiowych.
- Techniki zamiany ograniczających przekonań na wspierające – wprowadzenie narzędzia „Stop – Przekształć – Działaj”.

12:00 - 12:30 Przerwa

12:30 - 17:00

#### Mocne strony jako fundament działania

- Warsztat praktyczny: Budowanie pozytywnego obrazu siebie – ćwiczenia oparte na analizie SWOT i wyznaczaniu celów rozwojowych.
- Dyskusja w parach: Jak nasze mocne strony mogą pomóc w realizacji zmiany?

#### Planowanie zmiany i pokonywanie przeszkód

- Tworzenie osobistego planu działania: ćwiczenie w małych grupach.
- Case study: Przykłady udanych zmian życiowych i zawodowych.
- Symulacja: Jak wdrażać zmiany mimo obaw i niepewności?

Podsumowanie

- Refleksja: „Co zabieram ze sobą z tego szkolenia?” – ćwiczenie pisemne.
- Informacja zwrotna od uczestników i prowadzącego.

Walidacja

17:00 - 17:30

- W trakcie realizacji kursu przeprowadza się test, prezentacje, wywiad swobodny.
- Po zrealizowaniu kursu następuje sprawdzenie, czy każdy uczestnik osiągnął całość określonych w usłudze efektów uczenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

| Przedmiot / temat zajęć                                          | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 8<br>Wprowadzenie i integracja                               | Violetta Ramnarace | 18-10-2025            | 09:00               | 10:00               | 01:00         |
| 2 z 8<br>Rozpoznanie wewnętrznego krytyka                        | Violetta Ramnarace | 18-10-2025            | 10:00               | 11:00               | 01:00         |
| 3 z 8<br>Praca z przekonaniami                                   | Violetta Ramnarace | 18-10-2025            | 11:00               | 12:00               | 01:00         |
| 4 z 8<br>Przerwa                                                 | Violetta Ramnarace | 18-10-2025            | 12:00               | 12:30               | 00:30         |
| 5 z 8<br>Mocne strony jako fundament działania                   | Violetta Ramnarace | 18-10-2025            | 12:30               | 14:00               | 01:30         |
| 6 z 8<br>Planowanie zmiany i pokonywanie przeszkód               | Violetta Ramnarace | 18-10-2025            | 14:00               | 15:30               | 01:30         |
| 7 z 8<br>Podsumowanie                                            | Violetta Ramnarace | 18-10-2025            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |
| 8 z 8<br>Walidacja: test zamknięty, prezentacja, wywiad swobodny | -                  | 18-10-2025            | 17:00               | 17:30               | 00:30         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 440,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 440,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 180,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 180,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Violetta Ramnarace

2025-Akredytowany Podyplomowy kurs Coaching w Biznesie  
2020–Master’s Degree of International Management WSB Wrocław  
2012–Bachelor’s Degree of Business Management Practice, Kingston University London. Doświadczona trenerka, coach i mentorka, specjalizująca się w metodzie Pozytywnej Inteligencji oraz wspieraniu rozwoju osobistego i zawodowego. Jej kariera obejmuje ponad dwie dekady doświadczenia w zarządzaniu, szkoleniach i mentoringu, które zdobywała w Wielkiej Brytanii i Polsce. Od 2020 r. pełni rolę wykładowcy i opiekuna Koła Naukowego na Merito Uniwersytet we Wrocławiu, gdzie także prowadzi coaching i mentoring dla studentów w ramach Biura Karier Studenta. Jej zaangażowanie w edukację łączy się z praktyką, co czyni ją cenioną specjalistką w swojej dziedzinie. Aktualnie uczestniczy w akredytowanym kursie podyplomowym Coaching w Biznesie na Merito Uniwersytet we Wrocławiu, rozwijając swoje kompetencje w obszarze coachingu oraz jest w trakcie procesu akredytacji ICF (International Coaching Federation, Poland). Posiada również liczne certyfikaty, takie jak PRINCE2 Practitioner Certificate, NLP Neuro Linguistic Programming Coaches (ICF, 2024). Od 2024 jest autoryzowanym PQ™ Coachem stosuje metodę Pozytywnej Inteligencji. W latach 2012–2016 pełniła funkcję dyrektorki Copernicus Polskiej Szkoły w New Malden, której była założycielką. Stworzyła wówczas innowacyjny program rozwoju kadry nauczycielskiej i wspomagającej. Violetta wyróżnia się holistycznym podejściem do rozwoju swoich klientów.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik przed rozpoczęciem kursu otrzyma:

- materiały merytoryczne szkoleniowe w formie papierowej lub na pendrive.

Po ukończeniu kursu uczestnik otrzymuje zaświadczenie oraz certyfikat potwierdzający nabycie kompetencji.

## Informacje dodatkowe

Kurs prowadzony będzie przez wykwalifikowanego trenera.

Uczestnik po ukończonym kursie otrzyma certyfikat oraz zaświadczenie na druku MEN.

Kurs będzie realizowany zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa.

W cenę kursu nie jest wliczony koszt dojazdu oraz zakwaterowania.

Organizator ma prawo zmienić wykładowcę na danym kursie z ważnej przyczyny bez uprzedniego poinformowania uczestników.

Organizator gwarantuje w takim przypadku odpowiednie przygotowanie merytoryczne nowego trenera. Zmiana wykładowcy nie może być podstawą żądania zwrotu opłaty za kurs przez uczestnika.

Zapis na usługę jest równoznaczny z akceptacją regulaminu Realizatora Usługi.

Podstawa zwolnienia z VAT - Art. 43 ust. 1 pkt. 26 a) - ustawy o VAT

## Adres

ul. Kiełbaśnicza 20

50-110 Wrocław

woj. dolnośląskie

Szkolenie przeprowadzone będzie w sali szkoleniowej z dostępem do światła dziennego, wyposażonej w stoliki i krzesła, tablicę suchościeralną, flipchart, rzutnik multimedialny.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**Marta Dajewska**

**E-mail** m.dajewska@recentia.pl

**Telefon** (+48) 605 740 813