



CENTRUM
SZKOLENIOWE
"GOLDEN GATE"
NICOLETTA
BASKIEWICZ

★★★★★ 4,9 / 5
926 ocen

Kobiety leadership - jak przełamywać opór, lęk i perfekcjonizm w drodze po swoje. Sztuka obecności - intuicja, uważność, oddech i joga w pracy kobiety.

Numer usługi 2025/08/06/39315/2925987

📍 Częstochowa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 13.12.2025 do 14.12.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

To szkolenie skierowane jest do kobiet, które pełnią lub aspirują do ról liderek, managerek, właścicielek firm, trenerek, coachek oraz wszystkich, które chcą rozwijać kompetencje przywódcze w zgodzie ze sobą.

Program koncentruje się na wzmacnianiu **autentyczności, spójności i wewnętrznej mocy** w zarządzaniu sobą oraz zespołem. Uczestniczki uczą się, jak **przełamywać wewnętrzne blokady** – lęk, perfekcjonizm czy opór – oraz jak rozwijać **pewność, intuicję i lekkość działania** w codziennej pracy.

Grupa docelowa usługi

Szkolenie łączy elementy:

- pracy mentalnej (świadomość i zmiana ograniczających przekonań),
- pracy oddechowej i ruchowej (narzędzia wspierające koncentrację, odporność i regenerację),
- praktycznych technik wspierających skuteczność w zarządzaniu.

To przestrzeń rozwoju dla kobiet, które chcą prowadzić siebie i innych w sposób **świadomy i holistyczny** – w zgodzie z własnymi wartościami, z większą siłą, spokojem i skutecznością.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

12-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Po ukończeniu szkolenia uczestniczki nabeżdą kwalifikacje w zakresie świadomego przywództwa, rozwijania indywidualnych stylów zarządzania, pracy z intuicją, uważnością i emocjami, przełamywania barier wewnętrznych oraz animowania rozwoju osobistego i zawodowego, wykorzystując narzędzia pracy z ciałem, oddechem i techniki wspierające dobrostan.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestniczka zna koncepcje świadomego przywództwa oraz potrafi rozpoznać swój indywidualny styl zarządzania.	Uczestniczka potrafi wskazać główne cechy świadomego przywództwa.	Test teoretyczny
	Uczestniczka potrafi wymienić elementy, które kształtują indywidualny styl liderki.	Test teoretyczny
	Uczestniczka potrafi wymienić metody pomagające w redukcji stresu i pokonywaniu barier wewnętrznych.	Test teoretyczny
Uczestniczka zna techniki pracy z emocjami, oporem i lękiem stosowane w rozwoju osobistym liderki.	Uczestniczka potrafi dopasować poznane techniki do konkretnych wyzwań emocjonalnych w pracy liderki.	Test teoretyczny
Uczestniczka rozumie znaczenie intuicji, kreatywności i uważności w podejmowaniu decyzji oraz zarządzaniu zespołem.	Uczestniczka potrafi wskazać, w jaki sposób intuicja może wspierać proces decyzyjny liderki.	Test teoretyczny
	Uczestniczka potrafi wskazać, jak praktyki mindfulness i techniki jogi mogą wpływać na efektywność w pracy.	Test teoretyczny
	Uczestniczka potrafi wskazać strategie wzmacniania współpracy i motywowania zespołu.	Test teoretyczny
Uczestniczka zna zasady budowania relacji i inspirowania innych bez stosowania kontroli.	Uczestniczka potrafi rozpoznać przykłady działań liderki, które inspirują innych do rozwoju.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	CENTRUM SZKOLENIOWE "GOLDEN GATE" NICOLETTA BASKIEWICZ
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Szkolenie zostało stworzone z myślą o wspieraniu kobiet w rozwijaniu **świadomego przywództwa**, budowaniu **indywidualnych stylów zarządzania** oraz pogłębianiu kontaktu ze sobą poprzez **pracę z intuicją, uważnością i emocjami**.

Uczestniczki będą uczyć się **przełamywania barier wewnętrznych** oraz rozwijania umiejętności **animowania swojego rozwoju osobistego i zawodowego**.

Program integruje wiedzę z zakresu **psychologii, neurobiologii, rozwoju osobistego oraz pracy z ciałem, oddechem i emocjami**, oferując praktyczne narzędzia wspierające dobrostan.

Dzięki połączeniu technik oddechowych, mindfulness, jogi, medytacji i pracy z przekonaniami, uczestniczki zdobędą umiejętności świadomego podejmowania decyzji, skutecznej komunikacji oraz inspirowania innych.

Całkowity czas trwania usługi wynosi **16 godzin zegarowych**, realizowanych w formie stacjonarnej (obejmuje zarówno zajęcia dydaktyczne, jak i przerwy).

Warunki organizacyjne realizacji usługi:

Szkolenie odbywa się w przestrzeni sprzyjającej koncentracji i komfortowi uczestników.

Część teoretyczna – 8 godzin (w tym 1 godzina 15 minut przerwy):

- Uczestniczki zapoznają się z mechanizmami działania lęku, oporu i perfekcjonizmu oraz uczą się je rozpoznawać i rozumieć ich wpływ na życie zawodowe. Analizowane są także różnice w stylach przywództwa, znaczenie wartości osobistych, cykliczności oraz tożsamości w budowaniu swojej roli jako liderki. Uczestniczki zdobywają wiedzę o uważności i intuicji jako kompetencjach wspierających skuteczne i autentyczne przewodzenie.

Część praktyczna – 8 godzin (w tym 1 godzina 15 minut przerwy):

- Uczestniczki biorą udział w ćwiczeniach z zakresu jogi, technik oddechowych, medytacji oraz mindfulness. Praktyka służy lepszemu poznaniu siebie, regulacji emocji, odzyskaniu energii i wewnętrznego spokoju. W trakcie zajęć kobiety uczą się projektować swój własny model przywództwa, zgodny z osobistymi wartościami i potrzebami.

WALIDACJA

- Zajęcia kończą się testem wiedzy, którego celem jest sprawdzenie umiejętności zastosowania poznanych koncepcji. Walidacja stanowi podstawę do otrzymania certyfikatu ukończenia szkolenia.

Ramowy program szkolenia

Dzień 1

- Kim jestem jako liderka?
- Opór, lęk, perfekcjonizm – z czego wynikają i jak je oswajać?
- Joga Kundalini - Pokonanie lęku i przebudzenie siły.
- Techniki oddechowe i mindfulness w zarządzaniu sobą.
- Uwaga jako fundament obecności liderki.

Dzień 2

- Intuicja liderki – Jak zaufać sobie i działać z pewnością.
- Joga i medytacja - czyli lekkość w ciele to lekkość w byciu.
- Proces twórczy - kreatywność.
- Praca z umysłem.
- Relacje, zespoły i wpływ bez kontroli
- Jak być tą, która inspiruje?

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Kim jest liderka?	KATARZYNA CZAJKOWSKA	13-12-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 16 Przerwa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	13-12-2025	10:30	10:45	00:15
3 z 16 Opór, lęk, perfekcjonizm – z czego wynikają i jak je oswajać?	KATARZYNA CZAJKOWSKA	13-12-2025	10:45	12:15	01:30
4 z 16 Przerwa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	13-12-2025	12:15	12:30	00:15
5 z 16 Ćwiczenia warsztatowe - Pokonanie lęku i przebudzenie siły.	KATARZYNA CZAJKOWSKA	13-12-2025	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 16 Przerwa obiadowa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	13-12-2025	14:00	14:45	00:45
7 z 16 Techniki oddechowe i mindfulness w zarządzaniu sobą. Uważność jako fundament obecności liderki.	KATARZYNA CZAJKOWSKA	13-12-2025	14:45	16:15	01:30
8 z 16 Podsumowanie	KATARZYNA CZAJKOWSKA	13-12-2025	16:15	17:00	00:45
9 z 16 Intuicja liderki – Jak zaufać sobie i działać z pewnością.	KATARZYNA CZAJKOWSKA	14-12-2025	09:00	10:30	01:30
10 z 16 Przerwa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	14-12-2025	10:30	10:45	00:15
11 z 16 Joga i medytacja - czyli lekkość w ciele to lekkość w byciu.	KATARZYNA CZAJKOWSKA	14-12-2025	10:45	12:15	01:30
12 z 16 Przerwa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	14-12-2025	12:15	12:30	00:15
13 z 16 Proces twórczy - kreatywność. Praca z umysłem.	KATARZYNA CZAJKOWSKA	14-12-2025	12:30	14:00	01:30
14 z 16 Przerwa obiadowa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	14-12-2025	14:00	14:45	00:45
15 z 16 Relacje, zespoły i wpływ bez kontroli Jak być tą, która inspiruje?	KATARZYNA CZAJKOWSKA	14-12-2025	14:45	16:15	01:30
16 z 16 Test wiedzy	-	14-12-2025	16:15	17:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	153,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KATARZYNA CZAJKOWSKA

TRENERKA MENTALNOŚCI, PSYCHOLOG BIZNESU, WSPÓŁWAŚCICIELKA SZKOŁY JOGI, NAUCZYCIELKA JOGI KUNDALINI. POSIADA 10-LETNIE DOŚWIADCZENIE W PRACY W MIĘDZYNARODOWEJ KORPORACJI NA STANOWISKACH MANAGERSKICH ORAZ W DZIALE HR. Na co dzień pracuje i rozwija się jak trener mentalny. Wspiera w rozwoju klientów indywidualnych i biznesowych w taki sposób, aby umysł stał się sprzymierzeńcem w realizacji celów i marzeń. Porusza się w nurcie psychologii pozytywnej, która odkrywa podłoże dobrego samopoczucia i wewnętrznego dobrostanu. Kluczem w jej pracy jest jednoczesny rozwój: – kompetencji niezbędnych do budowania osobistej skuteczności, takich jak zarządzanie czasem, planowanie i organizacja, definiowanie celów, motywacja, – zasobów mentalnych, czyli umiejętność wyjścia poza własne schematy myślenia i postrzegania, praca z ograniczeniami i programami, zmiana percepcji. W ramach swojej działalności prowadzi szkolenia i warsztaty rozwojowe. Jest współwłaścicielką Sati Studio, miejsca, którego misją jest holistyczny rozwój ciała i mentalności. Wierzy, że każdy z nas nosi w sobie wielki potencjał, który odpowiednio wykorzystany jest gwarancją osobistego sukcesu. Zakłada, że początek każdej zmiany dzieje się w głowie, dlatego warto nauczyć się budować i pielęgnować myśli, które jej sprzyjają.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe w formie celowo opracowanego i wydrukowanego autorskiego **skryptu** oraz certyfikat ukończenia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Zastosowano zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (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

al. Aleja Najświętszej Maryi Panny 49/209

42-217 Częstochowa

woj. śląskie

Sati Studio to przestrzeń, w której czas płynie inaczej. Stworzone zostało z myślą o holistycznym rozwoju, łączącym równowagę ciała i umysłu z dbałością o dobrostan psychiczny. Kameralny i przytulny charakter sprzyja budowaniu wewnętrznej harmonii oraz poczucia spokoju.

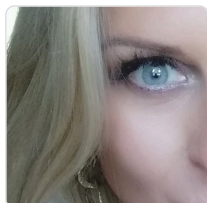
W studiu możliwy jest rozwój zarówno fizyczny, jak i mentalny, co pozwala na pełniejsze doświadczanie życia i realizację osobistych celów. To miejsce, w którym spotykają się ludzie, pasje i wartości, a atmosfera sprzyja tworzeniu relacji i dzieleniu się doświadczeniem.

Sati Studio stanowi idealne środowisko do organizacji szkoleń, warsztatów i praktyk, które wspierają rozwój w sposób kompleksowy i świadomy.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Nicoletta Baskiewicz

E-mail szkolenia@golden.edu.pl

Telefon (+48) 505 101 280