



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

88 ocen

Liderka w harmonii – osobowość, stres, zasoby w zarządzaniu własnym potencjałem i zespołem - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2025/08/26/166223/2961323

📍 Opalenica / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 24.10.2025 do 26.10.2025

7 011,00 PLN brutto

5 700,00 PLN netto

389,50 PLN brutto/h

316,67 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa przeznaczona jest dla osób, które:

- zarządzają ludźmi i/lub procesami,
- mają dużo odpowiedzialności i decyzyjności,
- pracują w wymagającym i dynamicznym środowisku,
- potrzebują wrócić do siebie – by odzyskać klarowność i spokój,
- szukają zrównoważonych i naturalnych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

23-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

18

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie lidera do zarządzania sobą i własnym potencjałem w sytuacjach stresowych. Uczestnik będzie rozpoznawał swoje zasoby osobowości, sygnały przeciążenia i stosował praktyczne metody autoregulacji napięcia (stretching, relaksacja, trening oddechowy), co przełoży się na zwiększenie odporności psychicznej, skuteczniejsze radzenie sobie z odpowiedzialnością oraz budowanie zdrowych relacji i równowagi w zarządzaniu projektami, zadaniami lub zespołami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje swój styl przywództwa oraz zasoby osobowościowe	wskazuje swoje dominujące potrzeby i styl podejmowania decyzji	Wywiad swobodny
	identyfikuje sytuacje zawodowe, w których konkretny profil osobowości wspiera lub utrudnia skuteczność działania	Wywiad swobodny
	opisuje, jak można wykorzystać wiedzę o profilu do komunikacji i współpracy z innymi	Wywiad swobodny
	wskazuje co najmniej 2 swoje mocne strony i 2 obszary do rozwoju w roli lidera	Wywiad swobodny
	określa, jaki ma preferowany styl komunikacji i jego wpływ na zespół	Wywiad swobodny
	wymienia minimum 3 techniki regulacji emocji/stresu	Wywiad swobodny
	dobiera odpowiednią technikę do konkretnej sytuacji zawodowej	Wywiad swobodny
Stosuje techniki budowania odporności psychicznej i radzenia sobie ze stresem	opisuje swój indywidualny „zestaw ratunkowy” do pracy w stresie	Wywiad swobodny
	rozpoznaje główne źródła stresu i przeciążenia w pracy	Wywiad swobodny
	na podstawie analizy sytuacyjnej identyfikuje minimum 3 czynniki stresogenne w swoim środowisku pracy	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Komunikuje się z innymi w myśl różnych stylów osobowości	rozpoznaje podstawowe style osobowości (np. dominujący, analityczny, empatyczny)	Wywiad swobodny
	dostosowuje komunikaty do różnych odbiorców	Wywiad swobodny
	wymienia różnice w potrzebach komunikacyjnych różnych stylów	Wywiad swobodny
Efektywnie zarządza energią, czasem i priorytetami	tworzy plan działania oparty na analizie swoich zasobów energetycznych	Wywiad swobodny
Wskazuje sposoby zarządzania obciążeniem i zadaniami	rozpoznaje sytuacje, które prowadzą do wypalenia lub przeładowania	Wywiad swobodny
	opisuje własne sygnały ostrzegawcze związane z nadmiernym napięciem	Wywiad swobodny
	opisuje krok po kroku minimum 2 techniki oddechowe (np. oddech przeponowy, box breathing)	Wywiad swobodny
	formułuje minimum 2 konkretne cele wdrożeniowe (SMART)	Wywiad swobodny
	określa sytuacje przekraczania swoich granic i skutki tego działania	Wywiad swobodny
Rozpoznaje swoje granice i świadomie nimi zarządza	wymienia sposoby stawiania granic w pracy zawodowej	Wywiad swobodny
	tworzy listę zachowań wspierających regenerację i równowagę	Obserwacja w warunkach symulowanych
	opisuje schemat podejmowania decyzji oparty na osobowości i wartościach	Wywiad swobodny
Podejmuje decyzje w sposób bardziej zrównoważony i refleksyjny	wykonuje poprawnie sekwencję ćwiczeń stretchingu antystresowego	Wywiad swobodny
	tworzy plan wdrożenia mikro-nawyków wspierających refleksyjne decyzje	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

Moduł 1 – Osobowość i potencjał liderki

- Autodiagnoza stylu zarządzania (narzędzia psychometryczne / kwestionariusze rozwojowe)
- Identyfikacja własnych zasobów i mocnych stron w pracy liderki
- Style komunikacji i ich wpływ na otoczenie zawodowe
- Warsztat: „Mój styl przywództwa – jak go rozwijać w zgodzie ze sobą?”

Moduł 2 – Liderka pod presją: stres i odpowiedzialność

- Mechanizmy stresu i przeciążenia
- Jak stres wpływa na decyzje i relacje
- Równowaga między odpowiedzialnością zawodową a dobrostanem osobistym
- Ćwiczenia: „Mapa moich stresorów” – analiza sytuacji trudnych i sposobów reagowania

Moduł 3 – Autoregulacja i odzyskiwanie energii (*warsztat ruchowo-relaksacyjny*)

- **Stretching antystresowy** – zestaw ćwiczeń rozluźniających ciało i poprawiających koncentrację
- **Trening oddechowy** – techniki oddechu przeponowego, 4-7-8, box breathing w zarządzaniu napięciem
- **Metody relaksacyjne** – progresywna relaksacja mięśni, techniki uważności (mindfulness)
- Praktyka: indywidualny plan autoregulacji napięć

Moduł 4 – Liderka w harmonii – moja praca z zespołem

- Jak osobowość liderki wpływa na atmosferę i dynamikę grupy?
- Odporność psychiczna liderki jako źródło stabilności zespołu
- Jak wspierać dobrostan i efektywność członków zespołu?
- Warsztat: „Mój plan równowagi – dla siebie i mojego zespołu”

Moduł 5 – Integracja i wdrożenie

- Refleksja: czego się nauczyłam i co mogę wdrożyć od zaraz?
- Tworzenie indywidualnego planu rozwoju i działań wspierających dobrostan
- Sesja zamykająca – dzielenie się doświadczeniami, kontrakt wdrożeniowy

Walidacja usługi

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Moduł 1 – Osobowość i potencjał lidera	Natalia Smolarek	24-10-2025	15:00	16:30	01:30
2 z 7 Moduł 2 – Liderka pod presją: stres i odpowiedzialność	Natalia Smolarek	24-10-2025	16:30	18:00	01:30
3 z 7 Moduł 3 – Autoregulacja i odzyskiwanie energii (warsztat ruchowo-relaksacyjny) - cz.I	Natalia Smolarek	25-10-2025	10:00	12:00	02:00
4 z 7 Moduł 3 – Autoregulacja i odzyskiwanie energii (warsztat ruchowo-relaksacyjny) - cz.II	Natalia Smolarek	25-10-2025	14:00	16:00	02:00
5 z 7 Moduł 4 – Liderka w harmonii – moja praca z zespołem	Natalia Smolarek	25-10-2025	16:30	18:30	02:00
6 z 7 Moduł 5 – Integracja i wdrożenie	Natalia Smolarek	26-10-2025	09:00	12:00	03:00
7 z 7 Walidacja usługi	-	26-10-2025	13:30	15:00	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 011,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 700,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

389,50 PLN

Koszt osobogodziny netto

316,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Natalia Smolarek

Ekspertka HR, komunikacji, zarządzania zmianą i osobistym dobrostanem w biznesie. Pomaga firmom i osobom indywidualnym w budowaniu silnych jednostek, zwiększaniu zaangażowania i osiąganiu lepszych wyników. Jej pasją to wspieranie w tworzeniu indywidualnych planów rozwoju, ścieżek kariery, pozytywnej kultury pracy sprzyjającej sukcesowi i innowacji. Akredytowana trenerka Insights Discovery. Posiada doświadczenie w świadczeniu usług w obszarze HR w ciągu ostatnich 5 lat w liczbie ponad 100 godzin warsztatowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają wypracowane podczas warsztatów materiały szkoleniowe i prezentacje w formacie pdf.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze z dofinansowaniem jest posiadanie aktywnego ID wsparcia.

Informacje dodatkowe

Usługa zaplanowana jest w liczbie 18 godzin warsztatowych, które są równe 13,5h godzinom zegarowym wynikającym z harmonogramu usługi. Przerwy są wliczone w czas usługi i odbywają się w miejscu świadczenia usługi z dostępem do węzła sanitarnego, ciepłych napojów i kuchni, w której można skorzystać z miejsca na posiłek.

Podstawą do zwolnienia usługi z Vat jest:

zwolnienie VAT na pdst. Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722, z późn. zm.) rozdz. 2, § 3. 1., pkt. 14

Adres

ul. Parkowa 48

64-330 Opalenica

woj. wielkopolskie

Miejsce realizacji usługi zapewnia warunki dla osób z ograniczeniami. Miejsce szkolenia jest ogólnodostępne.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@hrstrategy.pl

Telefon (+48) 668 513 014