



KINGA KLEJMENT
ACADEMY
Brak ocen dla tego dostawcy

PEWNA SIEBIE: Od Samoakceptacji do Odważnego Życia w Obfitości - szkolenie

Numer usługi 2025/08/29/184659/2970203

- 📍 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 🕒 16 h
- 📅 11.04.2026 do 12.04.2026

1 500,00 PLN brutto
1 500,00 PLN netto
93,75 PLN brutto/h
93,75 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Warsztat przeznaczony jest dla **kobiet**, które:

- chcą wzmocnić **pewność siebie i poczucie własnej wartości** w życiu osobistym i zawodowym,
- pragną nauczyć się **stawiać granice**, mówić „nie” bez poczucia winy i komunikować się asertywnie,
- stoją przed **nowymi wyzwaniami zawodowymi lub osobistymi** i chcą wejść w nie z większą odwagą,
- odczuwają blokady wewnętrzne, nadmierny perfekcjonizm lub krytykę wewnętrzną i chcą się od nich uwolnić,
- chcą odkryć i rozwijać swoje **kompetencje, talenty i mocne strony**,
- potrzebują **praktycznych narzędzi** do budowania pewności siebie w relacjach i działaniach,
- szukają **wspierającej, kameralnej grupy kobiet** oraz bezpiecznej przestrzeni do pracy nad sobą.

Warsztat jest adresowany dla kobiet pracujących w środowiskach wymagających wysokiego poziomu komunikacji, odwagi i samodzielności (m.in. menedżerki, liderki zespołów, specjalistki, freelanserki, przedsiębiorczynie), ale nie jest ograniczony do żadnej branży.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

29-03-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

16

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestniczek w wiedzę, umiejętności i postawy niezbędne do budowania trwałej pewności siebie poprzez rozwój samoświadomości, kształtowanie wspierającego wewnętrznego dialogu, umiejętność stawiania granic i wyrażania swoich potrzeb, wzmacnianie kompetencji i niezależności, świadome zarządzanie relacjami, konstruktywne reagowanie na krytykę i porażki, spójny wizerunek oraz realizację celów w zgodzie z wartościami, sprzyjającą niezależności finansowej i życiu w obfi

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje swoje mocne i słabe strony	Wymienia min. 3 mocne i 3 słabe strony i określa sposoby ich wykorzystania lub rozwoju	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyznacza cele zgodnie z wartościami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje techniki asertywnego wyrażania potrzeb i opinii	Tworzy komunikat asertywny	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia kompromis od rezygnacji z siebie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje cechy wspierających i toksycznych relacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Potrafi wskazać swoje osiągnięcia i planować rozwój kompetencji	Wskazuje swoje osiągnięcia i planuje rozwój kompetencji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Warsztat jest adresowany dla kobiet pracujących w środowiskach wymagających wysokiego poziomu komunikacji, odwagi i samodzielności (m.in. menedżerki, liderki zespołów, specjalistki, freelanserki, przedsiębiorczynie), ale nie jest ograniczony do żadnej branży.

Dzień 1 – Sobota Temat przewodni: „Ja i moja wewnętrzna siła”

Moduł 1: Postrzeganie siebie i samoakceptacja

- Rozpoznawanie i akceptowanie swoich mocnych i słabych stron.
- Wewnętrzny dialog i jego wpływ na poczucie wartości.
- Presja kulturowa i społeczna dotycząca wyglądu.
- Ćwiczenie: „Lustro wewnętrzne” – praca z afirmacjami i przekonaniami.

Moduł 2: Granice i asertywność

- Mówienie „nie” bez poczucia winy.
- Wyrażanie potrzeb i opinii w pracy, relacjach i rodzinie.
- Kompromis vs. rezygnacja z siebie.
- Ćwiczenie: scenki asertywności w parach.

Moduł 3: Rozwój kompetencji i samodzielność

- Budowanie pewności siebie przez nowe umiejętności.
- Świadomość i docenianie osiągnięć.
- Niezależność finansowa i decyzyjna – fundament wolności.
- Ćwiczenie: „Mapa moich kompetencji i celów rozwojowych”.

Moduł 4: Relacje i wpływ otoczenia

- Jak otoczenie wpływa na poczucie wartości.
- Rozpoznawanie i unikanie toksycznych relacji.
- Budowanie sieci wsparcia: przyjaciółki, mentorki, grupy rozwoju.
- Ćwiczenie: „Mój krąg wsparcia”.

Dzień 2 – Niedziela

Temat przewodni: „Pewność siebie w działaniu i relacjach”

Moduł 5: Radzenie sobie z krytyką i porażką

- Oddzielanie konstruktywnej krytyki od hejtu.
- Porażki jako lekcje, nie dowody niedoskonałości.
- Budowanie odporności na ocenę innych.
- Ćwiczenie: „Przekierowanie narracji”.

Moduł 6: Wizerunek i mowa ciała

- Jak postawa, gesty i ton głosu wpływają na odbiór.
- Spójność między tym, co czujesz, a tym, co pokazujesz.
- Ćwiczenie przed kamerą: świadoma mowa ciała.

Moduł 7: Wewnętrzna motywacja, cele i obfitość

- Działanie z poczuciem sensu, a nie dla spełnienia oczekiwań innych.
- Wyznaczanie i realizowanie celów w zgodzie z wartościami.
- Obfitość i niezależność finansowa – jak tworzyć przestrzeń na dobrobyt.
- Ćwiczenie: „Mój 90-dniowy plan działania”.

Moduł 8: Integracja i plan wdrożenia

- Tworzenie osobistego „Manifestu Pewnej Siebie”.
- Krąg zamykający – dzielenie się wnioskami i zobowiązaniami.

Moduł 9: Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Szkolenie trwa 16 godzin dydaktycznych, godzina dydaktyczna trwa 45 minut, w tym 13 godzin teoretycznych i 3 godziny praktyczne.

Zgodnie z harmonogramem szkolenie realizowane jest w godzinach:

I dzień szkolenia od godz. 10:00 do godz. 17:00 (przerwy są uwzględnione w harmonogramie szkolenia, ale nie wliczają się do usługi szkoleniowej)

II dzień szkolenia od godz. 9:00 do godz. 16:00 (przerwy są uwzględnione w harmonogramie szkolenia, ale nie wliczają się do usługi szkoleniowej).

Podany czas nie uwzględnia przerw, ponieważ godziny dydaktyczne są liczone jako jednostki czystej nauki.

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu głównego:

Po zakończeniu szkolenia przewidziana jest walidacja nabytej wiedzy w postaci jednego testu teoretycznego jednokrotnego wyboru (ABCD), którego wynik generowany jest automatycznie.

Warunkiem zaliczenia szkolenia jest uzyskanie co najmniej 80% poprawnych odpowiedzi.

Z przyczyn niezależnych od Wykonawcy (np. losowych) harmonogram szkolenia może zostać nieznacznie zmieniony. Wszystkie informacje dostępne w jednostce szkolącej zostaną przekazane Operatorowi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł 1: Postrzeganie siebie i samoakceptacja	Kinga Klejment	11-04-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 15 Przerwa	Kinga Klejment	11-04-2026	11:30	11:45	00:15
3 z 15 Moduł 2: Granice i asertywność	Kinga Klejment	11-04-2026	11:45	13:15	01:30
4 z 15 Przerwa obiadowa	Kinga Klejment	11-04-2026	13:15	13:45	00:30
5 z 15 Moduł 3: Rozwój kompetencji i samodzielność	Kinga Klejment	11-04-2026	13:45	15:15	01:30
6 z 15 Przerwa	Kinga Klejment	11-04-2026	15:15	15:30	00:15
7 z 15 Moduł 4: Relacje i wpływ otoczenia	Kinga Klejment	11-04-2026	15:30	17:00	01:30
8 z 15 Moduł 5: Radzenie sobie z krytyką i porażką	Kinga Klejment	12-04-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 Przerwa	Kinga Klejment	12-04-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Moduł 6: Wizerunek i mowa ciała	Kinga Klejment	12-04-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 15 Przerwa obiadowa	Kinga Klejment	12-04-2026	12:15	12:45	00:30
12 z 15 Moduł 7: Wewnętrzna motywacja, cele i obfitość	Kinga Klejment	12-04-2026	12:45	14:15	01:30
13 z 15 Przerwa	Kinga Klejment	12-04-2026	14:15	14:30	00:15
14 z 15 Moduł 8: Integracja i plan wdrożenia	Kinga Klejment	12-04-2026	14:30	15:45	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 15 Moduł 9: Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Kinga Klejment	12-04-2026	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	93,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	93,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kinga Klejment

Doświadczona trenerka z ponad 15-letnim doświadczeniem w pracy z ludźmi. Specjalizuje się w rozwoju osobistym, technikach radzenia sobie ze stresem, budowaniu odporności psychicznej oraz zarządzaniu emocjami. Wspiera klientów w odzyskiwaniu kontroli nad swoim samopoczuciem, energią i jakością życia. Wierzy, że efektywne zarządzanie stresem jest kluczem do pełni potencjału, zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Jej szkolenia charakteryzuje praktyczne podejście, empatia i dostosowanie do indywidualnych potrzeb uczestników, by każdy mógł znaleźć dla siebie skuteczne i trwałe rozwiązania.

Osoba prowadząca zajęcia spełnia warunek: doświadczenie zawodowe i kwalifikacje w zakresie powierzonych zadań zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia uczestnik otrzymuje autorskie materiały szkoleniowe (w formie elektronicznej):

- konspekty tematyczne,
- zestawy ćwiczeń.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT - art.43 ust. 1 pkt 29 ustawy o podatku od towarów i usług.

Warunki techniczne

Forma szkolenia: Online, na żywo, z interaktywnym udziałem Trenerki.

Platforma: Profesjonalna platforma wideokonferencyjna (np. Zoom), zapewniająca stabilność i komfort komunikacji.

Minimalne wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2GB pamięci RAM (lub 4-rdzeniowy)

System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10) Mac wersja 10.13,

Przeglądarka internetowa GOOGLE Chrome, Mozilla,Firefox

Stale łącze internetowe o prędkości 1,5 mbps

kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki,(ZOOM współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami).Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do szkolenia.

Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika projektu przed szkoleniem. Uczestnik szkolenia każdorazowo przed zajęciami grupowymi otrzymuje zaproszenie na spotkanie on-line.

Kontakt



Kinga Klejment

E-mail kklejment11@gmail.com

Telefon (+48) 514 112 159