



MARGO-
HARMONIA-
ŚWIADOMOŚĆ
Małgorzata Duda

Brak ocen dla tego dostawcy

Transformacja mindsetu zawodowego \ metoda DM

Numer usługi 2025/09/02/190730/2977974

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 29.10.2025 do 27.11.2025

3 400,00 PLN brutto

3 400,00 PLN netto

170,00 PLN brutto/h

170,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Celem programu jest przeprowadzenie uczestników przez 10-etapowy proces transformacji on-line, który:

- wspiera osoby w **przełamywaniu stagnacji zawodowej i wypalenia**,
 - rozwija **umiejętność zarządzania sobą w sytuacjach stresowych i kryzysowych**,
 - wzmacnia **kompetencje komunikacyjne i przywódcze**,
 - pomaga w odbudowie lub budowie od nowa **pewności siebie i marki osobistej**,
 - dostarcza narzędzi do **planowania strategicznego i tworzenia nowej ścieżki kariery**,
- umożliwia wypracowanie i wdrożenie **indywidualnego planu działania**.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

28-10-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

20

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 edukacyjnym programu jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego zaplanowania i wdrożenia ścieżki rozwoju zawodowego poprzez: diagnozę własnej sytuacji, zdefiniowanie nowej tożsamości zawodowej, wyznaczenie priorytetowych celów, wzmocnienie odporności psychicznej i kompetencji komunikacyjno-przywódczych oraz zbudowanie spójnej marki osobistej. Program koncentruje się na identyfikacji ograniczających przekonań i budowaniu pewności siebie oraz wzmocnianiu poczucia własnej wartości .

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi zdiagnozować swoją aktualną sytuację zawodową, w tym źródła stagnacji i wypalenia.	przygotowanie i omówienie własną analizę sytuacji w formie \ autodiagnozy.	Wywiad swobodny
Uczestnik potrafi określić nową rolę zawodową , opis siebie w kontekście kariery, opierając się na mocnych stronach i zasobach.	Uczestnik przygotowuje nową rolę zawodową \ tożsamości , wskaże mocne strony które wspierają tę tożsamość , wskaże nowy kierunek rozwoju.	Wywiad swobodny
Uczestnik potrafi pracować z autorską; mapą Mistrza , w celu wyznaczenia punktu startu i celów rozwojowych oraz potrafi zidentyfikować przekonania wspierające i ograniczające w tym procesie.	Uczestnik przedstawi mapę Mistrza z punktem startu i celami rozwojowymi, wskaże przekonania ograniczające , które mogą utrudniać realizację celów .	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik potrafi stosować techniki mobilizacji w sytuacjach stresowych , w tym pracować z wewnętrznym dialogiem wzmacniając poczucie sprawczości .	Podczas ćwiczeń praktycznych uczestnik potrafi zastosować technikę Neuroprzełącznika Sukcesu w sytuacjach symulowanego stresu , zidentyfikuje negatywne komunikaty wewnętrzne , wskaże komunikaty wspierające , które zwiększą mobilizację oraz pewność działania.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik potrafi zidentyfikować oraz zastąpić przekonania ograniczające , nowymi wspierającymi .	Uczestnik przygotowuje i zaprezentuje " listę mentalnego detoksu " stare vs. nowe przekonania.	Wywiad swobodny
Uczestnik potrafi opracować cele zawodowe w modelu 4D " czas , wartość , wpływ , emocja .	Uczestnik potrafi opracować cele rozwojowe zgodnie z metodą 4D , które wspierają motywację i poczucie sensu .	Wywiad swobodny
Uczestnik potrafi zbudować lub odświeżyć swoją markę osobistą po przez identyfikację kluczowych wartości zawodowych oraz stworzyć " Hasła Eksperta " które odzwierciedlą unikalne kompetencje , autentyczność i kierunek rozwoju zawodowego .	Uczestnik opracuje i zaprezentuje swoje Hasło Eksperta , wskaże wartości zawodowe, które stanowią fundament marki osobistej oraz pozycjonowanie zawodowe , komunikację i budowę autentycznej pewności siebie.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje techniki radzenia sobie z presją i stresem w praktyce zawodowej .	W trakcie ćwiczeń uczestnik zaprezentuje techniki radzenia sobie ze stresem .	Wywiad swobodny
Uczestnik potrafi przygotować przygotować i zaprezentować krótkie wystąpienie , wykorzystując świadomą mowę ciała , pracę z głosem oraz zasady asertywnej komunikacji w celu budowania autentycznego wizerunku lidera.	Uczestnik zaprezentuje autoprezentację z zastosowaniem mowy ciała , wprowadzając elementy asertywnej komunikacji .	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik opracuje indywidualny plan rozwoju zawodowego i osobistego , opierając się na autorytecie wewnętrznym , kończąc oceną prowadzącego.	Uczestnik opracował plan działań , w planie wskazał cele zgodne z metodologią 4D .wskazał spójność planu z własnymi wartościami i tożsamością zawodową .Walidacja.	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: Autodiagnoza i planowanie ścieżki rozwojowej - wprowadza uczestników w proces szkolenia. Poprzez diagnozę sytuacji zawodowej i osobistej oraz ćwiczenie „Linia życia” uczestnicy identyfikują swoje dotychczasowe doświadczenia, wyzwania i sukcesy. Moduł pozwala również określić indywidualne cele rozwojowe na czas szkolenia i świadomie zaangażować się w proces zmiany. Uczestnicy poznają metody autodiagnozy, potrafią określić swoje potrzeby rozwojowe oraz podejmują świadome zobowiązanie do udziału w procesie transformacji.

Moduł 2: Autorska Matryca Transformacji opiera się na pracy z narzędziem „Mapa Mistrzostwa”, które umożliwia analizę punktu startowego i wyznaczenie ścieżki rozwoju. Uczestnicy zdobywają wiedzę na temat planowania rozwoju osobistego i zawodowego, uczą się tworzyć indywidualną mapę rozwoju oraz wyznaczać priorytety i kierunki zmian w sposób systemowy i świadomy.

Moduł 3: Neuroprzełącznik Sukcesu koncentruje się na technikach odzyskiwania energii i działania pod presją. Uczestnicy poznają mechanizmy wpływu stresu na efektywność oraz metody natychmiastowej regulacji stanu energetycznego, w tym ćwiczenia oddechowe i strategię zarządzania emocjami. Moduł wspiera rozwój kompetencji społecznych pozwalających zachować efektywność w sytuacjach presji.

Moduł 4: Mentalny Detoks umożliwia pracę z przekonaniami ograniczającymi oraz przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. Uczestnicy uczą się identyfikować własne blokady mentalne i stosować techniki ich neutralizacji. Zyskują wiedzę na temat źródeł wypalenia, rozwijają umiejętność pracy nad własnym nastawieniem oraz budują postawę otwartą na zmianę i regenerację.

Moduł 5: Architektura Celów 4D poświęcony jest tworzeniu motywujących celów w czterech wymiarach: zawodowym, osobistym, mentalnym i społecznym. Uczestnicy poznają zasady formułowania celów w oparciu o model SMART i SMART+Sens, uczą się rozpisywać cele na konkretne kroki oraz utrzymywać motywację do ich realizacji, rozwijając kompetencje w planowaniu działań długofalowych.

Moduł 6: Kod Wartości Rynkowej skupia się na analizie mocnych stron, wartości i unikalnych kompetencji uczestników oraz budowie marki osobistej. Uczestnicy poznają metody identyfikacji własnego potencjału, uczą się przygotowywać narrację swojej wartości zawodowej i rozwijają umiejętności prezentowania swojej marki w kontaktach zawodowych, co pozwala im skuteczniej działać na rynku pracy.

Moduł 7: Odporność Psychiczna dostarcza narzędzi do radzenia sobie ze stresem, presją i kryzysem. Uczestnicy poznają model odporności psychicznej 4C i uczą się stosować techniki wzmacniające odporność, rozwijając umiejętności utrzymania równowagi w trudnych sytuacjach oraz zwiększając swoją skuteczność działania pod presją.

Moduł 8: Komunikacja i pewność siebie koncentruje się na budowaniu pewności siebie w wystąpieniach online i offline oraz na rozwijaniu kompetencji komunikacyjnych lidera. Uczestnicy zdobywają wiedzę z zakresu wystąpień publicznych i komunikacji przywódczej, potrafią przygotować i przeprowadzić prezentację z pewnością siebie, a także wywierać pozytywny wpływ na otoczenie zawodowe.

Moduł 9: Strategia Ekspansji Kariery umożliwia opracowanie indywidualnej mapy powrotu na ścieżkę rozwoju zawodowego oraz wdrożenie narzędzi marketingu kariery. Uczestnicy poznają metody planowania kariery i budowania widoczności zawodowej, uczą się tworzyć własną strategię rozwoju i aktywnie zarządzać swoją karierą, rozwijając kompetencje społeczne w zakresie networkingu i podejmowania inicjatyw zawodowych

Moduł 10: Prezentacja planu rozwojowego stanowi podsumowanie szkolenia. Uczestnicy prezentują własny manifest rozwojowy, celebrują dokonane zmiany oraz otrzymują certyfikat ukończenia. Moduł pozwala utrwalić zdobyte umiejętności i wiedzę, podkreśla znaczenie procesu transformacji i wzmacnia poczucie sprawczości w dalszym rozwoju zawodowym i osobistym. walidacja.

Szkolenie łączy metody warsztatowe, ćwiczenia indywidualne i grupowe, elementy coachingu oraz narzędzia rozwojowe . Usługa w pełnych godzinach zegarowych nie obejmująca przerw.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Autodiagnoza i planowanie ścieżki rozwojowej	Małgorzata Duda	29-10-2025	18:00	20:00	02:00
2 z 10 Autorska matryca transformacji	Małgorzata Duda	03-11-2025	18:00	20:00	02:00
3 z 10 Neuroprzełącznik sukcesu	Małgorzata Duda	06-11-2025	18:00	20:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 10 Mentalny detoks	Małgorzata Duda	10-11-2025	18:00	20:00	02:00
5 z 10 Architektura celów 4D	Małgorzata Duda	13-11-2025	18:00	20:00	02:00
6 z 10 Kod wartości rynkowej	Małgorzata Duda	17-11-2025	18:00	20:00	02:00
7 z 10 Odporność psychiczna	Małgorzata Duda	20-11-2025	18:00	20:00	02:00
8 z 10 Komunikacja i pewność siebie	Małgorzata Duda	24-11-2025	18:00	20:00	02:00
9 z 10 Strategia ekspansji kariery	Małgorzata Duda	26-11-2025	17:00	20:00	03:00
10 z 10 Prezentacja planu rozwojowego oraz walidacja	Katarzyna Borskowicz	27-11-2025	18:00	19:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	170,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	170,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Małgorzata Duda

Małgorzata Duda

Trener mentalny | Mentor rozwoju osobistego | Prezes fundacji rozwojowej

Od ponad 30 lat wspieram ludzi w odkrywaniu ich potencjału, budowaniu odporności psychicznej i osiąganiu osobistych oraz zawodowych celów. Przez 26 lat mieszkałam w Belgii, gdzie prowadziłam charytatywne szkolenia mentorskie - z potrzeby serca, z pasji do pracy z człowiekiem, i z chęci niesienia realnego wsparcia.

Po powrocie do Polski kontynuowałam tę misję, rozwijając swoje kompetencje oraz wspierając osoby w kryzysie i potrzebie - społecznie, z oddaniem, w duchu autentycznego mentoringu. W 2024 roku postanowiłam sformalizować moją drogę zawodową, zakładając działalność szkoleniowo-mentorską. Od tego czasu regularnie prowadzę treningi mentalne, sesje indywidualne oraz warsztaty rozwojowe.

Od roku pełnię funkcję prezesa fundacji, której misją jest wszechstronny rozwój człowieka - psychiczny, fizyczny i społeczny. Pracuję z osobami indywidualnymi, młodzieżą, osobami bezrobotnymi i w kryzysie, a także z organizacjami i instytucjami, które stawiają na rozwój, zaangażowanie i odpowiedzialność społeczną.

W pracy łączę holistyczne podejście z praktycznymi narzędziami treningu mentalnego - tak, aby nie tylko inspirować, ale realnie wzmacniać i pomagać ludziom odnaleźć ich własną drogę do wewnętrznej równowagi i sprawczości.

📌 Specjalizuję się w:

- treningach mentalnych dla osób indywidualnych i grup
- mentoringu rozwojowym i wspierającym
- pracy z osobami w kryzysie



2 z 2

Katarzyna Borskowicz

Katarzyna Borskowicz

Psycholożka i terapeutka, członkini Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów TSR. Od 2018 roku pracuje w obszarze HR, wspierając rozwój kompetencji i ścieżek zawodowych. Prowadzi terapię indywidualną (młodzież od 15 r.ż., osoby dorosłe) oraz terapię par. Specjalizuje się w Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, koncentrując się na zasobach i praktycznych sposobach radzenia sobie z wyzwaniami. Łączy doświadczenie psychologiczne i HR, co pozwala rzetelnie wspierać uczestników w procesie walidacji i planowaniu rozwoju zawodowego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia uczestnicy otrzymają materiały wspierające proces rozwojowy w formie prezentacji. Materiały są dostępne w formie cyfrowej i umożliwiają uczestnikom wielokrotne korzystanie. Dzięki temu uczestnicy mogą utrwalać efekty nauki. Wszystkie materiały będą przesłane w dniu szkolenia drogą elektroniczną e-mail.

Informacje dodatkowe

Witam serdecznie , kod dostępu do spotkania online oraz materiały szkoleniowe prześlę do Ciebie e-mailem w dniu rozpoczęcia szkolenia w związku z tym proszę o podanie adresu email wcześniej. Jeśli pojawią się pytania organizacyjne , techniczne lub merytoryczne jestem do Twojej dyspozycji, pozdrawiam serdecznie Małgorzata Duda

Warunki techniczne

Aby uczestnictwo w szkoleniu online było efektywne , wymagane jest spełnienie warunków technicznych - Komputer lub inne urządzenie z dostępem do internetu , kamera internetowa , mikrofon , słuchawki , komunikator MSTeams .kod dostępu będzie wysłany na podany adres e-mail.

Kontakt



Małgorzata Duda

E-mail margoernest26@interia.eu

Telefon (+48) 724 695 824