

essentia

LOFTME SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

**WzmOCniona – inspirujący proces łączący
techniki pracy z ciałem, coaching grupowy
i mikropraktyki, który wspiera kobiety w
budowaniu wewnętrznej siły, dobrostanu i
równowagi, co naturalnie zwiększa
efektywność i jakość współpracy w
organizacji.**

Numer usługi 2025/09/05/191342/2986669

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 10.10.2025 do 07.11.2025

3 300,00 PLN brutto

3 300,00 PLN netto

183,33 PLN brutto/h

183,33 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

„Wzmocniona” to proces rozwojowy dla kobiet, które chcą wzmacniać swoją odporność psychiczną i przeciwdziałać wypaleniu. Szkolenie łączy elementy coachingu grupowego, pracy z ciałem i praktyk uważności, aby budować sprawczość, odwagę i autentyczność w codziennych decyzjach. Uczestniczki zyskują narzędzia do lepszego zarządzania stresem, podejmowania działań w zgodzie z wartościami i rozwijania zdrowych, wspierających relacji w pracy i życiu osobistym.

Dedykuje je do:

Kobiet pracujących w intensywnym środowisku, które pragną poznać skuteczne sposoby redukcji stresu, wprowadzić mikropraktyki regeneracyjne i budować zdrową równowagę między pracą a życiem prywatnym.

Liderek i managerek zespołów, które chcą inspirować innych, prowadzić w sposób oparty na autentyczności i rozwijać kulturę współpracy opartą na zaufaniu i otwartej komunikacji.

Kobiet przedsiębiorczyń, które chcą zwiększyć swoją sprawczość, zadbać o energię w prowadzeniu firmy i tworzyć działania w zgodzie z wartościami.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

06-10-2025

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

„Wzmocniona” to szkolenie dla kobiet, które chcą odzyskać poczucie sprawczości i pewności siebie w codziennym działaniu. Program wspiera w stawianiu zdrowych granic, lepszym zarządzaniu energią i korzystaniu z wewnętrznych zasobów, aby świadomie podejmować decyzje i skutecznie realizować cele. Dzięki praktycznym narzędziom regeneracji i pracy z ciałem uczestniczki budują odporność na stres oraz tworzą fundament dla trwałej równowagi w życiu zawodowym i osobistym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestniczka potrafi rozpoznawać sygnały stresu i przeciążenia w codziennej pracy.	Opisuje minimum trzy sygnały stresu, wskazuje własne sytuacje przeciążenia i sposoby ich wczesnego zauważania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestniczka odkrywa i wzmacnia własne zasoby wewnętrzne.	Identyfikuje i opisuje co najmniej trzy swoje zasoby, które może wykorzystać w pracy.	Test teoretyczny
Uczestniczka rozwija rezyliencję i umiejętność podejmowania decyzji w oparciu o wartości.	Analizuje case study i wskazuje decyzję zgodną z własnymi wartościami.	Test teoretyczny
Uczestniczka kształtuje postawę sprawczości i proaktywności.	Opracowuje indywidualny plan działania zawierający minimum trzy konkretne kroki wdrożenia.	Test teoretyczny

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

„Wzmocniona” – w równowadze i dobrostanie

Dlaczego ten program?

W dzisiejszym świecie tempo pracy, wielozadaniowość i presja wyników coraz częściej odbijają się na dobrostanie kobiet w organizacjach. Przemęczenie, spadek energii czy poczucie przeciążenia to nie tylko indywidualne doświadczenie – to zjawisko, które realnie wpływa na kulturę pracy i efektywność zespołów. Program **„Wzmocniona”** powstał jako odpowiedź na te wyzwania. To proces, który pomaga kobietom odzyskać siłę, sprawczość i równowagę, a firmom – zyskać zespoły bardziej odporne, zaangażowane i pełne wewnętrznej motywacji.

To nie jest kolejne „miękkie szkolenie”, które kończy się na inspiracji. „Wzmocniona” daje konkretne narzędzia – coachingowe, praktyczne i praca z ciałem – które można od razu zastosować w pracy i codzienności.

Forma i struktura programu

- 4 spotkania stacjonarne po 4,5 godziny każde (łącznie 18h),
- grupa: kobiety w organizacjach (liderki, menadżerki, właścicielki firm, specjalistki, osoby w zmianie zawodowej),
- metody: warsztaty interaktywne, coaching grupowy, case study, praca indywidualna i w parach, mikropraktyki uważności i regeneracji, techniki pracy z ciałem.

Każde spotkanie to połączenie:

- **wiedzy** (psychologia, strategie wellbeingu, neurobiologia stresu),
- **praktyki** (ćwiczenia coachingowe, narzędzia do stosowania od zaraz),
- **pracy z ciałem** (oddech, ugruntowanie, krótkie sekwencje ruchowe wspierające energię i koncentrację),
- **mikropraktyk** – prostych technik, które można wpleść w dzień pracy, by utrzymywać równowagę i odporność.

Program krok po kroku

Spotkanie 1 – Świadome granice – fundament zdrowej współpracy

Uczestniczki uczą się:

- rozpoznawać sygnały stresu i przeciążenia,
- nazywać i regulować emocje,
- budować granice i komunikować je z szacunkiem do siebie i innych.

Korzyści dla uczestniczek: większa jasność w relacjach, umiejętność dbania o siebie bez poczucia winy, lepsza odporność na presję i oczekiwania.

Korzyści dla firmy: ograniczenie konfliktów, bardziej przejrzysta komunikacja, kultura pracy oparta na szacunku i empatii.

Spotkanie 2 – Zarządzanie energią i potrzebami – klucz do równowagi

Uczestniczki odkrywają:

- jak zarządzać energią zamiast tylko czasem,
- jak identyfikować i zaspokajać swoje kluczowe potrzeby,
- jak stosować techniki autoregulacji i regeneracji w ciągu dnia.

Korzyści dla uczestniczek: większa efektywność przy mniejszym wysiłku, umiejętność „ładowania baterii” w ciągu dnia, większa lekkość i balans.

Korzyści dla firmy: redukcja stresu i absencji, bardziej zrównoważone i stabilne zespoły, mniejsze ryzyko wypalenia zawodowego.

Spotkanie 3 – Kompas wartości w decyzjach

Uczestniczki pracują nad:

- odkrywaniem i wzmacnianiem indywidualnych zasobów,
- rozwojem rezyliencji i pewności siebie,
- budowaniem poczucia sensu opartego na wartościach.

Korzyści dla uczestniczek: większa pewność siebie, jasność w podejmowaniu decyzji, poczucie zakorzenienia w swoich wartościach.

Korzyści dla firmy: wzrost zaangażowania, spójniejsze decyzje i działania, kultura autentyczności i zaufania.

Spotkanie 4 – Sprawczość i proaktywność

Uczestniczki uczą się:

- kształtować postawę proaktywności,
- doceniać własne osiągnięcia,
- integrować narzędzia odporności psychicznej w codziennym działaniu.

Korzyści dla uczestniczek: większa motywacja, satysfakcja i gotowość do działania, poczucie wpływu na własne życie.

Korzyści dla firmy: bardziej zmotywowane i sprawcze zespoły, większa odpowiedzialność za wyniki, kultura wsparcia i współpracy.

Metody pracy i narzędzia

- **Coaching grupowy** – wspólne odkrywanie rozwiązań, praca na realnych wyzwaniach, dzielenie się doświadczeniem.
- **Narzędzia coachingowe:** Model GROW, Koło Energii, Matryca Potrzeb, Stołek Perspektyw.
- **Techniki pracy z ciałem** – oddech, ugruntowanie, mikro-sekwencje ruchowe na koncentrację i regenerację.
- **Mikropraktyki uważności** – krótkie, 2–3 minutowe ćwiczenia pomagające utrzymać równowagę w codziennym natłoku obowiązków.
- **Case study** – praca na prawdziwych sytuacjach zawodowych, z którymi mierzą się uczestniczki.

Dlaczego warto?

Dla uczestniczek

- nauczą się lepiej rozumieć siebie i swoje emocje,
- odkryją, jak mądrze zarządzać energią i regeneracją,
- zyskają narzędzia do budowania odporności psychicznej i sprawczości,
- poczują większą pewność siebie i satysfakcję w pracy,
- będą umiały zadbać o równowagę między pracą a życiem prywatnym.

Dla organizacji

- bardziej odporne, zrównoważone i sprawcze zespoły,
- zmniejszenie ryzyka wypalenia zawodowego i absencji,
- lepsza komunikacja i mniej konfliktów,
- wzrost motywacji i efektywności pracowniczej,
- rozwój kultury organizacyjnej opartej na szacunku, autentyczności i współpracy.

Podsumowanie

„Wzmocniona” to szkolenie, które realnie zmienia codzienność – uczestniczki wychodzą z niego nie tylko z nową wiedzą, ale też z konkretnymi narzędziami i praktykami do zastosowania w pracy i w życiu. Program wspiera kobiety w odzyskaniu siły, odporności i sprawczości, a organizacje – w budowaniu zdrowych, efektywnych i zmotywowanych zespołów. To inwestycja w dobrostan, która zwraca się w postaci lepszych wyników biznesowych, większego zaangażowania i satysfakcji całego zespołu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	183,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	183,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Magdalena Szumiec

Trenerka, edukatorka i doświadczona liderka projektów z ponad 15-letnią praktyką w zarządzaniu zespołami i procesami oraz w pracy rozwojowej z ludźmi. Specjalizuję się w szkoleniach z zakresu komunikacji, współpracy zespołowej, odporności na stres, higieny cyfrowej oraz dobrostanu psychicznego.

Jestem twórczynią przestrzeni rozwojowej Essentia, która wspiera kobiety w organizacjach w budowaniu odporności psychicznej i zapobieganiu wypaleniu zawodowemu. W jej ramach realizuję autorski program „Wzmocniona”, którego celem jest wzmocnianie poczucia sprawczości, odwagi i wewnętrznej równowagi.

Od 2024 roku współpracuję z Fundacją Kodo jako edukatorka w programie „Dzieci w sieci”, prowadząc działania profilaktyczne dotyczące świadomego korzystania z technologii. Łączę wiedzę biznesową i doświadczenie managerskie z umiejętnościami trenerskimi i coachingowymi, co pozwala mi prowadzić szkolenia zarówno dla biznesu, jak i sektora edukacyjnego czy NGO.

Obszary specjalizacji:

Komunikacja i współpraca
 Higiena cyfrowa i życie offline
 Dobrostan psychiczny i odporność emocjonalna

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w formie papierowej.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze jest zapisanie pracowników przez przedsiębiorcę z firmy, dla której organizowane jest szkolenie, poprzez wystawienie formularza zgłoszenia na usługę w Bazie Usług Rozwojowych oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez Operatora, udzielającego dofinansowanie.

Informacje dodatkowe

PODATEK VAT

"Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701)".

Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo jest zwolnione z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%, co oznacza, że faktury wystawiane za szkolenie dla firm oraz osób fizycznych są wystawiane ze stawką VAT zw. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Adres

Kraków

Kraków

woj. małopolskie

W siedzibie Klienta.

Kontakt



Magdalena Szumiec

E-mail magda.szumiec@gmail.com

Telefon (+48) 500 163 008