



ELEV8 SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Mentoring grupowy dla kobiet wracających na rynek pracy

Numer usługi 2025/09/29/186986/3040566

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

👤 Mentoring

🕒 13 h

📅 13.04.2026 do 24.08.2026

4 428,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

340,62 PLN brutto/h

276,92 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Program skierowany jest do kobiet, które przerwały aktywność zawodową na minimum 6 miesięcy z powodu macierzyństwa, choroby, opieki nad bliskimi lub bezrobocia. Adresowany jest do uczestniczek, które chcą:

- odbudować pewność siebie i poczucie własnej wartości,
- rozwijać umiejętności autoprezentacji i efektywnej komunikacji, w tym dawania i odbierania informacji zwrotnej,
- świadomie planować rozwój kariery i powrót na rynek pracy.

Program uwzględnia bariery emocjonalne i społeczne, takie jak stereotypy czy wyzwania związane z łączeniem życia zawodowego i rodzinnego, oferując bezpieczne środowisko wzajemnego wsparcia i rozwoju kompetencji miękkich.

Dedykowany jest kobietom aktywnie zaangażowanym w proces powrotu do pracy, gotowym do pracy w grupie online oraz systematycznej pracy własnej.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

02-04-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

13

Cel

Cel edukacyjny

Celem programu jest wsparcie kobiet powracających na rynek pracy w:

- odbudowie pewności siebie i poczucia własnej wartości,
- rozwijaniu autoprezentacji i skutecznej komunikacji,
- poznaniu i zastosowaniu strategii zawodowych, takich jak planowanie kariery, przygotowanie do rekrutacji i budowanie sieci kontaktów.

Program ma na celu, aby uczestniczki świadomie i efektywnie realizowały swoje cele zawodowe, wzmacniając przy tym motywację i gotowość do działania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje własne kompetencje, mocne strony i wartości zawodowe.	Wskazuje kluczowe kompetencje.	Wywiad ustrukturyzowany
	Konstruuje spójną narrację własnego potencjału zawodowego.	Wywiad ustrukturyzowany
Projektuje plan rozwoju kariery lub zmiany zawodowej, uwzględniając cele oraz sytuację na rynku pracy	Opracowuje realistyczny plan zawodowy z określonymi celami i etapami, odnosząc go do trendów rynku.	Analiza dowodów i deklaracji
	Przypisuje konkretne działania do etapów planu.	Analiza dowodów i deklaracji
Tworzy profesjonalne dokumenty aplikacyjne i stosuje narzędzia cyfrowe, w tym AI, wspierające rekrutację i rozwój zawodowy	Redaguje CV oraz profil LinkedIn.	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera narzędzia cyfrowe, ocenia ich skuteczność i dostosowuje do potrzeb zawodowych.	Analiza dowodów i deklaracji
Analizuje oferty pracy i opracowuje strategię aplikowania	Selekcjonuje oferty zgodne z własnymi kompetencjami i preferencjami.	Analiza dowodów i deklaracji
	Opracowuje plan działania i harmonogram aplikacji.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prezentuje swoje atuty na rozmowie kwalifikacyjnej, stosując profesjonalne techniki autoprezentacji	Formułuje adekwatne odpowiedzi na pytania rekrutacyjne.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki autoprezentacji (np. STAR, GOLD).	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestniczy aktywnie w ćwiczeniach grupowych, rozwija kompetencje komunikacyjne, interpersonalne, asertywność i umiejętności networkingowe	Angażuje się w symulacje i ćwiczenia grupowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Udziela i przyjmuje konstruktywną informację zwrotną.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Realizuje działania networkingowe i stosuje techniki asertywne.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Monitoruje postępy i adaptuje działania rozwojowe na podstawie feedbacku i samooceny	Dokumentuje własne postępy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wdraża zmiany i modyfikuje działania w reakcji na informację zwrotną.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje techniki radzenia sobie ze stresem i dba o równowagę między życiem prywatnym i zawodowym	Dobiera i wdraża techniki redukcji stresu.	Analiza dowodów i deklaracji
	Identyfikuje symptomy wypalenia i podejmuje działania zaradcze.	Analiza dowodów i deklaracji
Rozwija kompetencje cyfrowe i dostosowuje się do nowych narzędzi technologicznych	Realizuje zadania z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Ocenia skuteczność zastosowanych narzędzi w praktyce.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Buduje odporność psychiczną i motywację do działania	Opisuje i wdraża strategie automotywacji.	Wywiad ustrukturyzowany
	Stosuje mechanizmy radzenia sobie z niepowodzeniami.	Wywiad ustrukturyzowany
Integruje rozwój zawodowy i osobisty z działaniami na rzecz zdrowia i dobrostanu	Opracowuje plan dbania o zdrowie i dobrostan.	Prezentacja
	Wskazuje zależność między dobrostanem a efektywnością zawodową.	Prezentacja

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

Spotkanie 1. Poznanie grupy, diagnoza kompetencji i wartości zawodowych

Cele sesji: zbudowanie zaufania i otwartej atmosfery; diagnoza indywidualnych kompetencji, mocnych stron i wartości zawodowych.

Część praktyczna:

kompetencje miękkie: ćwiczenia integracyjne, refleksja indywidualna, prezentacja wyników w grupie.

Praca własna: przygotowanie narracji o własnym potencjale i mocnych stronach do prezentacji na kolejnym spotkaniu.

Spotkanie 2. Tworzenie planu rozwoju kariery i zmiany zawodowej

Cel: opracowanie realistycznego planu kariery uwzględniającego cele i sytuację na rynku pracy.

Część praktyczna:

kompetencje miękkie: warsztat wyznaczania celów, refleksja nad wartościami i motywacjami.

kompetencje techniczne: tworzenie planu działania z etapami i terminami, uwzględnienie trendów rynku.

Praca własna: finalizacja planu rozwoju i przygotowanie do prezentacji indywidualnych planów.

Spotkanie 3. Narzędzia cyfrowe i AI w procesie rekrutacji

Cel: nabycie umiejętności tworzenia profesjonalnych dokumentów aplikacyjnych i korzystania z narzędzi cyfrowych wspierających rozwój zawodowy.

Część praktyczna:

kompetencje techniczne: praca nad CV i profilem LinkedIn z wykorzystaniem AI, testowanie generatorów CV, symulatorów rozmów, platform e-learningowych, portfolio cyfrowego.

Praca własna: udoskonalenie dokumentów aplikacyjnych, ocena użyteczności narzędzi, refleksja nad dalszym zastosowaniem.

Spotkanie 4. Analiza rynku pracy i strategia aplikowania

Cel: rozwój umiejętności selekcji ofert pracy i tworzenia harmonogramu aplikacji.

Część praktyczna:

kompetencje techniczne: analiza ogłoszeń, tworzenie kryteriów oceny, planowanie działań rekrutacyjnych i harmonogramu aplikacji.

Praca własna: monitorowanie ofert, realizacja planu, analiza skuteczności działań.

Spotkanie 5. Autoprezentacja i rozmowa kwalifikacyjna

Cel: rozwój umiejętności prezentowania własnych atutów i stosowania technik STAR, GOLD.

Część praktyczna:

kompetencje miękkie: symulacje rozmów kwalifikacyjnych, ćwiczenia autoprezentacji, feedback grupowy.

Praca własna: ćwiczenie autoprezentacji w codziennych sytuacjach, zbieranie informacji zwrotnej.

Spotkanie 6. Networking i wizerunek zawodowy

Cel: rozwój umiejętności skutecznego networkingu i budowania spójnego wizerunku zawodowego online i offline.

Część praktyczna:

kompetencje miękkie: ćwiczenia w nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów, komunikacja asertywna, etykieta networkingowa.

kompetencje techniczne: warsztat LinkedIn i portfolio online, optymalizacja profilu, analiza dobrych praktyk personal branding.

Praca własna: nawiązanie nowych kontaktów, udoskonalenie profilu LinkedIn/portfolio, dokumentacja działań.

Spotkanie 7. Pewność siebie i asertywność

Cel: uświadomienie barier wewnętrznych i zewnętrznych, rozwój pozytywnego obrazu siebie i asertywności.

Część praktyczna:

kompetencje miękkie: ćwiczenia refleksyjne, praca nad przekonaniami, symulacje asertywności i autoprezentacji w grupie.

Praca własna: praktyka pozytywnego dialogu wewnętrznego, technik asertywnych, dokumentacja doświadczeń.

Spotkanie 8. Odporność psychiczna i auto motywacja

Cel: wzmocnienie umiejętności radzenia sobie z trudnościami i niepowodzeniami, rozwój trwałej motywacji i odporności psychicznej.

Część praktyczna:

kompetencje miękkie: warsztaty z technik auto motywacji, wizualizacji sukcesu, mindfulness, zarządzania emocjami, plan działań wzmacniających odporność.

Praca własna: systematyczne praktykowanie wybranych technik, dokumentacja efektów, refleksja.

Spotkanie 9. Prezentacja planów rozwojowych i walidacja

Cel: podsumowanie programu, prezentacje indywidualnych planów, wzmocnienie poczucia sukcesu i motywacji.

Część praktyczna:

kompetencje miękkie i techniczne: prezentacje uczestniczek, feedback od grupy i mentora, dyskusja nad dalszymi krokami.

WALIDACJA

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Spotkanie 1. Poznanie grupy, diagnoza kompetencji i wartości zawodowych	Marta Musioł	13-04-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 9 Spotkanie 2. Tworzenie planu rozwoju kariery i zmiany zawodowej	Marta Musioł	27-04-2026	09:00	10:30	01:30
3 z 9 Spotkanie 3. Narzędzia cyfrowe i AI w procesie rekrutacji	Marta Musioł	11-05-2026	09:00	10:30	01:30
4 z 9 Spotkanie 4. Analiza rynku pracy i strategia aplikowania	Marta Musioł	11-05-2026	09:00	10:30	01:30
5 z 9 Spotkanie 5. Autoprezentacja i rozmowa kwalifikacyjna	Marta Musioł	25-05-2026	09:00	10:30	01:30
6 z 9 Spotkanie 6. Networking i wizerunek zawodowy	Marta Musioł	08-06-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 9 Spotkanie 7. Pewność siebie i asertywność	Marta Musioł	22-06-2026	09:00	10:30	01:30
8 z 9 Spotkanie 8. Odporność psychiczna i auto motywacja	Marta Musioł	20-07-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 9 Spotkanie 9. Prezentacja planów rozwojowych i walidacja	-	24-08-2026	09:00	10:30	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 428,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	340,62 PLN
Koszt osobogodziny netto	276,92 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Musioł

Ekspertka rozwoju kariery z ponad 19-letnim doświadczeniem w mentoringu, HR i wsparciu zmian zawodowych i organizacyjnych. Przez 16 lat związana z HR jako rekruterka, HR Biznes Partner i Menedżer, prowadziła rekrutacje, szkolenia, wdrażała strategię HR oraz rozwijała talenty, uczestnicząc w projektach transformacyjnych jako change manager. Od 2022 roku certyfikowana Mentorka Kariery, która do tej pory przeprowadziła ponad 120 procesów mentoringowych z klientami indywidualnymi i organizacjami (branże: IT, logistyka, energetyka). Specjalizuje się w mentoringu kariery, liderskim, HR-owym i dla osób po zwolnieniu. Posiada kwalifikacje moderatora design thinking, konsultanta DISC D3 oraz praktyczki zarządzania zmianą. Od 2023 prowadzi autorski videocast #JakWygrywaćRekrutacje i #PogaduchyNaPrzystanku, popularyzujący wiedzę o rynku pracy i rozwoju. Stosuje personalizację, model 360°, feedback oraz sesje follow-up. Jej mentoring pomaga w przebranżowieniu, budowaniu pewności lidera, awansie i znalezieniu pracy zgodnej z kompetencjami. Potwierdzają to liczne rekomendacje. Ostatnia aktualizacja wiedzy: 10–12.12.2024 – Certyfikacja DISC D3.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Do całościowego programu mentoringowego dla kobiet powracających na rynek pracy dostępny będzie zestaw wszechstronnych zasobów wspierających różne etapy rozwojowe i efektywne uczenie się w całym cyklu:

1. **podręcznik uczestnika** – przedstawia program, cele i harmonogram spotkań; ułatwia orientację w cyklu rozwojowym i powiązanie z efektami uczenia się,
2. **narzędzia do auto diagnozy kompetencji i wartości zawodowych** – wspierają rozpoznanie własnych mocnych stron, kompetencji i wartości zawodowych oraz tworzenie spójnej narracji potencjału zawodowego;
3. **szablony i instrukcje tworzenia dokumentów aplikacyjnych z AI** – pomagają przygotować skuteczne CV i profil LinkedIn oraz testować narzędzia cyfrowe wspierające rekrutację;

4. **listę i instrukcje korzystania z narzędzi cyfrowych do rekrutacji i rozwoju** – wspierają samodzielne korzystanie z platform i aplikacji, ułatwiają planowanie działań zawodowych oraz monitorowanie postępów;
5. **materiały do zarządzania stresem i budowania odporności psychicznej** – wzmacniają motywację, odporność psychiczną i efektywność działania, wspierają równowagę życie-praca;
6. **instrukcje i ćwiczenia z autoprezentacji, asertywności, networkingu i personal branding** – rozwijają kompetencje miękkie, interpersonalne i wizerunkowe, wspierają efektywne komunikowanie swoich atutów i budowanie sieci kontaktów;
7. **zadania i dzienniki pracy własnej** – pozwalają monitorować postępy, dokumentować doświadczenia, praktykować nowe umiejętności i planować wdrożenie zmian po programie;

Warunki uczestnictwa

Program jest przeznaczony dla kobiet, które:

1. 1. Pozostają poza rynkiem pracy co najmniej 6 miesięcy z powodu macierzyństwa, choroby lub opieki nad rodziną.
2. Posiadają podstawowe umiejętności obsługi narzędzi do videokonferencji.
3. Są gotowe do aktywnego udziału w spotkaniach online oraz systematycznej pracy własnej między sesjami.

Utrzymują kulturę bezpieczeństwa i wzajemnego szacunku w grupie, w tym otwartość na przyjmowanie i udzielanie konstruktywnej informacji zwrotnej.

Informacje dodatkowe

Usługa Szkoleniowa została stworzona na podstawie licencji GetResponse zakupionej z dofinansowaniem projektu "USŁUGIROZWOJOWE 4.0 – wsparcie podmiotów BUR w obszarze tworzenia, rozwoju i sprzedaży nowych form usług rozwojowych lub wykorzystaniu nowych technologii" nr FERS.01.03-IP.09-0015/23.

Podstawy prawne zwolnienia z VAT: Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Warunki techniczne

Wymagania sprzętowe urządzenia uczestnika:

Komputer stacjonarny lub laptop (zalecane) z systemem:

- Windows 10 lub nowszy / macOS 10.15 lub nowszy / Linux z aktualnym środowiskiem graficznym.

Kamera internetowa (wbudowana lub zewnętrzna), umożliwiająca udział w wideokonferencji.

Mikrofon i głośniki lub słuchawki z mikrofonem – zapewniające dobrą jakość dźwięku bez zakłóceń.

Minimalne parametry sprzętowe:

- Procesor: Intel i3 (lub odpowiednik AMD) lub lepszy.
- Pamięć RAM: min. 4 GB (zalecane 8 GB).
- Karta sieciowa zgodna z Wi-Fi lub połączeniem Ethernet.
- Monitor o rozdzielczości min. 1024×768 px (zalecane: HD 1920×1080 px).

Minimalne wymagania dotyczące łącza internetowego:

- Stabilne połączenie internetowe o przepustowości:
- Minimum 2 Mbps (download) i 1 Mbps (upload) – dla połączeń audio-wideo.
- Zalecane łącze szerokopasmowe o prędkości min. 10 Mbps / 5 Mbps dla komfortowego odbioru materiałów oraz udziału w sesjach online.
- Połączenie powinno być stabilne, nieobciążone innymi aplikacjami (np. transmisjami wideo, aktualizacjami systemu w tle).

Oprogramowanie i narzędzia niezbędne do uczestnictwa:

◆ Platforma wideokonferencyjna:

Rekomendowana: Microsoft Teams

◆ Dostęp do materiałów dydaktycznych:

Materiały przekazywane będą za pośrednictwem:

- platformy szkoleniowej
- poczty e-mail lub wbudowanego czatu Teams.

◆ Wymagane oprogramowanie:

- Przeglądarka internetowa: Google Chrome (zalecane), Mozilla Firefox, Microsoft Edge (aktualna wersja).
- Microsoft Office lub bezpłatny pakiet biurowy (np. LibreOffice lub Google Docs – dostęp online).

Dodatkowe wymagania organizacyjne:

Uczestnik powinien:

- mieć dostęp do spokojnego, cichego miejsca z odpowiednim oświetleniem,
- zapewnić sobie możliwość nieprzerwanego udziału w czasie rzeczywistym
- samodzielnie **korzystać z aplikacji do tworzenia CV, platform e-learningowych i innych narzędzi**, bo integralną częścią programu jest praktyczne użycie dostępnych technologii.

Kontakt



Teresa Męcińska-Grzanka

E-mail teresa.mecinska-grzanka@elev8.pl

Telefon (+48) 792 528 142