



Nowoczesne Przywództwo: Rozwijanie Kompetencji Menedżerskich

Numer usługi 2025/10/08/11779/3064684

4 200,00 PLN brutto

4 200,00 PLN netto

175,00 PLN brutto/h

175,00 PLN netto/h

Stowarzyszenie

Dolnośląski

Inkubator

Przedsiębiorczości

★★★★★ 4,9 / 5

5 903 oceny

📍 Świdnica / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 14.01.2026 do 16.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób które chcą wzmocnić swoje kompetencje menedżerskie, zwiększyć pewność siebie, efektywnie zarządzać emocjami i poprawić swoje umiejętności komunikacyjne, co przełoży się na lepsze wyniki zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

13-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

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

Szkolenie przygotowuje uczestników do efektywnego zarządzania sobą oraz swoimi zespołami w kontekście emocji, komunikacji, czasu i stresu. Uczestnicy będą mieli okazję doskonalić swoje umiejętności w następujących obszarach:

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje techniki zarządzania czasem w celu efektywnego planowania i priorytetyzacji zadań.	Dobiera odpowiednie techniki zarządzania czasem do różnorodnych sytuacji zawodowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje swoje kompetencje, mocne strony i obszary wymagające rozwoju poprzez przeprowadzenie analizy SWOT.	Rozpoznaje elementy analizy SWOT oraz potrafi przyporządkować przykładowe kompetencje, mocne strony i obszary do odpowiednich kategorii analizy (S, W, O, T).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje podstawowe filary budowania pewności siebie i potrafi je wdrażać w codziennej pracy.	Dobiera odpowiednie techniki radzenia sobie z emocjami w trudnych sytuacjach, wykazując elastyczność i zrozumienie emocji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje metody aktywnego słuchania i udzielania feedbacku, aby wspierać konstruktywną komunikację interpersonalną.	Rozpoznaje metody aktywnego słuchania i zasady udzielania konstruktywnego feedbacku oraz potrafi wskazać ich zastosowanie w sytuacjach komunikacji interpersonalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje techniki zarządzania stresem, takie jak mindfulness, i potrafi je wykorzystywać w pracy.	Dobiera elementy technik relaksacyjnych i mindfulness w celu regulacji stresu, dostosowując je do indywidualnych potrzeb.	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?

Program

Moduł 1. Samoocena i Budowanie Pewności Siebie

- **Warsztat samooceny:** Praca nad rozpoznaniem osobistych kompetencji, mocnych stron i obszarów wymagających rozwoju.
- **Aktywności:** Gry coachingowe, analiza SWOT, refleksja nad systemem wartości jako bazą do podejmowania decyzji.

Moduł 2. Budowanie pewności siebie opartej na 8 filarach

- Rozwój asertywności, stawianie granic, wyrażanie siebie w pracy.
- Umiejętność wyrażania opinii i budowania wewnętrznej pewności, opartej na samoświadomości i zrozumieniu własnych wartości.

Moduł 3. Zarządzanie Czasem i Efektywność Osobista

- Techniki zarządzania czasem: Priorytetyzacja i organizacja zadań.

Moduł 4. Planowanie rozwoju osobistego i kariery.

- Ćwiczenia: Tworzenie indywidualnych planów rozwoju z celami krótko- i długoterminowymi.

Moduł 5. Komunikacja Interpersonalna i Asertywność

- • **Budowanie skutecznej komunikacji opartej na 4 filarach:** (potrzeby, emocje, działania, efekt).
- **Ćwiczenia:** Praktyka identyfikacji i wyrażania potrzeb oraz emocji w sposób konstruktywny.

Moduł 6. Aktywne słuchanie i feedback:

- • Rozwijanie umiejętności zrozumienia innych i udzielania efektywnej informacji zwrotnej.
- Budowanie relacji opartych na szacunku i zrozumieniu w miejscu pracy.

Moduł 7. Zarządzanie Stresem i Równowaga Praca-Życie

- • **Techniki radzenia sobie ze stresem:** Wprowadzenie do technik mindfulness, ćwiczenia relaksacyjne.

Moduł 8. Strategie adaptacji do wyzwań.

- Praktyczne podejście do zarządzania trudnymi emocjami i rozwiązywania problemów.

Moduł 9. Rozpoznawanie Trudnych Emocji

- • **Wprowadzenie:** Omówienie roli emocji w życiu zawodowym i prywatnym oraz ich wpływu na podejmowanie decyzji i relacje.
- **Warsztat:** Techniki rozpoznawania i nazywania emocji.
- Ćwiczenia indywidualne i grupowe: Mapowanie emocji, identyfikowanie sygnałów fizycznych i emocjonalnych.

Moduł 10. Akceptacja i Zarządzanie Trudnymi Emocjami

- • **Teoria:** Wprowadzenie do akceptacji emocji jako narzędzia ich regulacji (elementy podejścia ACT – Acceptance and Commitment Therapy).
- **Ćwiczenia praktyczne:**
 - Techniki akceptacji emocji, praca z oddechem i krótkie medytacje mindfulness.
 - Ćwiczenia w parach: Dzieląc się swoimi doświadczeniami w radzeniu sobie z trudnymi emocjami.
- **Cel:** Rozwinięcie umiejętności zarządzania emocjami bez ich tłumienia.

Moduł 11. Praca z Myślami Związanymi z Emocjami

- • **Wprowadzenie:** Jak myśli wpływają na emocje i jak wzorce myślowe mogą pogłębiać trudne emocje.
- **Warsztat praktyczny:** Technika pracy z myślami negatywnymi i automatycznymi, metoda STOP (Stop, Take a Breath, Observe, Proceed).
- **Ćwiczenia:** Ćwiczenia indywidualne i dyskusje grupowe nad przykładowymi myślami i reakcjami.
- **Cel:** Uczestnicy nauczą się zauważać i zmieniać myśli, które wywołują lub wzmacniają trudne emocje.

Moduł 12. Moduł 4: Komunikacja Emocji w Trudnych Sytuacjach

- **Wprowadzenie:** Rola otwartej komunikacji emocji w rozwiązywaniu konfliktów i budowaniu zaufania.
- **Warsztat:** Technika „JA-komunikatu” do wyrażania emocji w sposób asertywny i bezpieczny.
- **Ćwiczenia:** Scenki rodzajowe, symulacje rozmów, praca w parach.
- **Cel:** Uczestnicy nauczą się skutecznie wyrażać swoje emocje, zachowując asertywność i budując zrozumienie.

Moduł 13. Podsumowanie i Plany Dalszego Rozwoju

- **Refleksja:** Krótkie omówienie najważniejszych wniosków i narzędzi zdobytych w ciągu dnia.
- **Tworzenie indywidualnych planów rozwoju:** Jak wdrażać zdobyte umiejętności w codziennym życiu zawodowym.
- **Cel:** Określenie konkretnych działań na przyszłość, które pomogą uczestnikom lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami w pracy i życiu osobistym.

Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Metody szkoleniowe: Szkolenie zostanie przeprowadzone metodami interaktywnymi i aktywizującymi (umożliwiającymi uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalającymi uczestnikom na ćwiczenie umiejętności). Metody przewidziane w procesie szkoleniowym to:

- 1) prezentacja, w tym z wykorzystaniem narzędzi interaktywnych –wprowadzenia do zagadnień lub podsumowania poszczególnych części, porządkujące wiedzę;
- 2) mini-wykłady prowadzące do działań warsztatowych;
- 3) gry symulacyjne, mające na celu odwzorowanie sytuacji planowania, zarządzania celami w projektach, nadzorowania harmonogramów;
- 4) praca w podgrupach, burza mózgów, mapa myśli i mapa przeszkód, metoda 635, scenki rodzajowe.

Prowadzenie aktywnego dialogu z grupą, zbieranie na bieżąco informacji zwrotnych, identyfikacja i reagowanie na potrzeby grupy szkoleniowej zarówno na początku jak i w trakcie procesu szkoleniowego. Zadawanie pytań otwartych podczas całego procesu szkoleniowego.

Wybrana metoda walidacji: test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, który będzie obejmował sprawdzenie wszystkich nabytych efektów nauczania

Szkolenie realizowane w godzinach zegarowych, przerwy wliczone w czas szkolenia.

24 h szkolenia: w tym 17 godzin 15 minut zajęć praktycznych, 5 h zajęć teoretycznych, 1,5 h godziny czasu stanowią przerwy, oraz 15 minut przeznaczonych jest na proces walidacji.

Po zakończeniu usługi uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie/ certyfikat, a warunkiem jego uzyskania jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu - 80% poprawnych odpowiedzi.

Dostawca usługi zapewni realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.

Karta usługi przygotowana została zgodnie z obowiązującym Regulaminem BUR m.in. w zakresie powierzenia usług.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Moduł 1. Samoocena i Budowanie Pewności Siebie	Anna Kozak	14-01-2026	08:00	10:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 17 Moduł 2. Budowanie pewności siebie opartej na 8 filarach	Anna Kozak	14-01-2026	10:00	12:00	02:00
3 z 17 Przewa	Anna Kozak	14-01-2026	12:00	12:30	00:30
4 z 17 Moduł 3. Zarządzanie Czasem i Efektywność Osobista	Anna Kozak	14-01-2026	12:30	14:45	02:15
5 z 17 Moduł 4. Planowanie rozwoju osobistego i kariery	Anna Kozak	14-01-2026	14:45	16:00	01:15
6 z 17 Moduł 5. Komunikacja Interpersonalna i Asertywność	Anna Kozak	15-01-2026	08:00	10:00	02:00
7 z 17 Moduł 6. Aktywne słuchanie i feedback	Anna Kozak	15-01-2026	10:00	12:00	02:00
8 z 17 Przerwa	Anna Kozak	15-01-2026	12:00	12:30	00:30
9 z 17 Moduł 7. Zarządzanie Stresem i Równowaga Praca-Życie	Anna Kozak	15-01-2026	12:30	14:30	02:00
10 z 17 Moduł 8. Strategie adaptacji do wyzwań	Anna Kozak	15-01-2026	14:30	16:00	01:30
11 z 17 Moduł 9. Rozpoznawanie Trudnych Emocji	Anna Kozak	16-01-2026	08:00	10:00	02:00
12 z 17 Moduł 10. Akceptacja i Zarządzanie Trudnymi Emocjami	Anna Kozak	16-01-2026	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 17 Przerwa	Anna Kozak	16-01-2026	12:00	12:30	00:30
14 z 17 Moduł 11. Praca z Myślami Związanymi z Emocjami	Anna Kozak	16-01-2026	12:30	13:30	01:00
15 z 17 Moduł 12. Komunikacja Emocji w Trudnych Sytuacjach	Anna Kozak	16-01-2026	13:30	14:30	01:00
16 z 17 Moduł 13. Podsumowanie i Plany Dalszego Rozwoju	Anna Kozak	16-01-2026	14:30	15:45	01:15
17 z 17 Walidacja- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Anna Kozak	16-01-2026	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	175,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	175,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1
Anna Kozak



Wykształcenie wyższe. Od 10 lat certyfikowany coach w International Coach Federation. Od 2018 r. certyfikowany trener VCC. Posiada certyfikaty ICF – przepr. Klienta przez Proces Zmiany, ICF-Coaching. Kompetencje lidera, ICF-Coaching. Budowanie świadomości, ICF-Coaching. Możliwość rozwoju. Wykładowca akademicki na uczelni im. Jana Wyżykowskiego w Polkowicach – realizuje tam wykłady i ćwiczenia na studiach podyplomowych „Doradztwo zawodowe”. Realizator „Szkoły dla Rodziców i Wychowawców”, programu profilaktyki uniwersalnej ukierunkowanym na zwiększenie kompetencji wychowawczych rodziców oraz wychowawców i nauczycieli pracujących z dziećmi i młodzieżą. Program rekomendowany przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Realizator „Akademii Mocy” – zajęć psychoedukacyjnych dla dzieci i młodzieży. Jako właścicielka firmy Dialog Zmiany oferuje szkolenia z zakresu komunik. interpersonalnej, kompetencji menadżerskich, sprzedaży, obsługi klienta, zarządzania procesem zmiany oraz coachingu. W 2023 r. szkoliła m.in. z tematów Zarządzanie relacjami, Skuteczne negocjacje, Zarządzanie przez cele, Akademia Menadżera. Realizowała szkolenia dla Synergia 2 Sp. z o.o., Dziecko Expert Sp. z o.o., Sudecka Izba Przemysłowo-Handlowa. Posiada 120 godzin doświadczenia w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich 24 miesiącach licząc wstecz od dnia rozpoczęcia planowanej usługi. Mail: anna.kozak@dialogzmiany.pl

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w wersji elektronicznej oraz papierowej m.in. prezentacja oraz skrypt.

Informacje dodatkowe

Uczestnicy po ukończonym szkoleniu otrzymują zaświadczenia.

W trakcie szkolenia przewidziano przerwy kawowe.

Wymagane 80% obecności.

Proces walidacji zostanie przeprowadzony zgodnie z wymaganiami BUR tj. nastąpi proces rozdzielenia funkcji osoby prowadzącej szkolenie oraz weryfikującej efekty nauczania. Trener nie uczestniczy w procesie walidacji i nie weryfikuje odpowiedzi, w związku z tym jest zachowana rozdzielnosc procesów edukacji i walidacji.

Po zakończonej usłudze następuje ocena poprzez wypełnienie ankiety wewnętrznej oraz ankiety w BUR.

Adres

ul. Armii Krajowej 3
58-100 Świdnica
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt

Paulina Brańska



E-mail p.branka@dolnoslaskiinkubator.pl

Telefon (+48) 505 207 889