



Elite Consulting
Małgorzata Figiel-
Koźlak

★★★★★ 4,7 / 5

23 oceny

UNWIND: Samoświadomość, siła kobiet i krąg wsparcia - praca z wewnętrznym krytykiem i odpornością psychiczną

Numer usługi 2025/10/28/182912/3110106

📍 Szczyrk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 11 h

📅 13.12.2025 do 14.12.2025

4 850,00 PLN brutto

4 850,00 PLN netto

440,91 PLN brutto/h

440,91 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie dedykowane jest osobą zainteresowanym rozwojem samoświadomości, wzmocnieniem odporności psychicznej, poznaniem mechanizmów pracy mózgu, budowaniem autentycznej sieci wsparcia i pracą nad relacją z wewnętrznym krytykiem. Program przeznaczony dla osób, które z własnej inicjatywy chcą pogłębić refleksyjność, nauczyć się skutecznego proszenia o pomoc, i wrócić do codzienności z poczuciem wzmocnienia, świadomości swojej wartości i nowych narzędzi do pracy nad sobą. Mogą uczestniczyć osoby pracujące w różnych sektorach, liderki, specjalistki, kobiety na stanowiskach kierowniczych oraz wszystkie zainteresowane rozwojem osobistym i budowaniem dobrostanu.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

05-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

11

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 szkolenia jest wielowymiarowy rozwój samoświadomości i odporności psychicznej uczestniczek, poprzez rozpoznanie własnych potrzeb, wartości, mocnych stron oraz mechanizmów działania wewnętrznego krytyka i mózgu. Uczestniczki nauczą się budować autentyczny krąg wsparcia bez oceniania oraz korzystać z narzędzi uważności i dzielenia się doświadczeniem. Szkolenie pozwoli wrócić do codzienności z poczuciem mocy, szacunku do siebie i kompetencją sięgania po wsparcie, kiedy tego potrzebują.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje i nazywa swoje mocne strony	Wskazuje i opisuje 2–3 kluczowe mocne strony	Test teoretyczny Prezentacja
Rozpoznaje sytuacje, w których uruchamia się mechanizm wewnętrznego krytyka	Opisuje 2-3 swoje typowe reakcje w obliczu krytyki wewnętrznej	Obserwacja w warunkach symulowanych Prezentacja
Stosuje zasadę komunikacji nieoceniającej w dialogu z innymi	Przeprowadza 1 rozmowę moderowaną zgodnie z modelem „dzielenia się, nie radzę”	Obserwacja w warunkach symulowanych Prezentacja
Tworzy i opisuje mapę źródeł wsparcia w swoim otoczeniu	Wskazuje minimum 3 osoby/grupy, które mogą wesprzeć w sytuacji kryzysowej i opisuje, jak poprosi	Debata swobodna
Analizuje własne emocje i potrzeby w sytuacjach wyzwań	Diagnostuje i nazywa co najmniej 2-3 potrzeby stojące za swoimi emocjami w ćwiczeniu	Debata swobodna Prezentacja
Wyjaśnia w podstawowy sposób, jak działa mózg w kontekście stresu i odporności	Odpowiada ustnie lub pisemnie na pytania dotyczące mechanizmów działania mózgu pod wpływem stresu	Test teoretyczny Prezentacja
Stosuje techniki autorefleksji i self-care	Wdraża minimum 1 technikę odzyskania równowagi poznaną na szkoleniu i opisuje jej rezultat	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wyznacza indywidualny cel rozwojowy dotyczący samoświadomości lub odporności	Formułuje SMART cel rozwojowy i planuje działania wdrożeniowe	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia wspierające i niekonstruktywne komunikaty w sieci wsparcia	Wskazuje różnice na przykładach lub w inscenizowanym dialogu	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Prezentacja
		Test teoretyczny
		Prezentacja
Diagnostuje własne strategie radzenia sobie w stresie i kryzysie	Przedstawia co najmniej 2 stosowane strategie i określa ich skuteczność	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Test teoretyczny
Wskazuje własne źródła i zasoby energii życiowej	Wypisuje min. 2 sytuacje/aktywności, które osłabiają i min. 2, które wzmacniają jego energię	Test teoretyczny
		Deбата swobodna
Praktykuje narzędzia mikroregeneracji (oddech, ruch, uważność)	Bierze udział w ćwiczeniach, opisuje swoje odczucia, wdraża 1 technikę w praktyce	Obserwacja w warunkach symulowanych
		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

Szkolenie realizowane jest **stacjonarnie**, z wykorzystaniem **cyfrowych narzędzi wspierających proces uczenia się**, zgodnie z zasadą **spójnego i zrównoważonego rozwoju osobistego**.

Obejmuje część **teoretyczną** (miniwykłady, prezentacje neuropsychologiczne, krótkie moduły e-learningowe) oraz **praktyczną** (warsztaty z samoświadomości, praca z kręgiem wsparcia, ćwiczenia pracy z ciałem, umysłem i technologią wspierającą dobrostan).

Materiały szkoleniowe udostępniane są **w formie elektronicznej** – uczestnicy korzystają z kodów QR i interaktywnych arkuszy cyfrowych, co ogranicza zużycie papieru.

Program przewiduje przerwy kawowe, obiadową oraz szczegółową **walidację efektów uczenia się** przez niezależnego walidatora.

Cel szkolenia

Celem szkolenia jest **aktywizacja i rozwój kompetencji osobistych, społecznych, cyfrowych oraz ekologicznych** uczestników z powiatu żywieckiego i bielskiego.

Szkolenie wspiera proces budowania odporności psychicznej, zarządzania energią i emocjami, a także kształtuje **postawy proekologiczne i cyfrową dojrzałość**, zgodnie z ideą „zielonej i cyfrowej transformacji”.



Struktura szkolenia

BLOK I. Otwarcie, integracja, bezpieczeństwo i zasady zrównoważonego uczenia się

Prezentowanie celów i zasad współpracy. Ćwiczenia integracyjne, wprowadzenie do ekologicznego prowadzenia zajęć i cyfrowych narzędzi wspierających pracę w grupie (np. tablica online, współdzielone notatki).

Zawiązanie „kręgu wsparcia” – wspólnoty uczącej się w duchu włączenia i dostępności dla każdego.

BLOK II. Odkrywanie mocnych stron i wartości w świecie cyfrowym i zielonym

Identyfikacja talentów i wartości przy użyciu narzędzi online (np. testy mocnych stron).

Dyskusja o wartościach związanych z ochroną środowiska, odpowiedzialnością cyfrową i współpracą społeczną.

BLOK III. Mózg, krytyk, stres – jak to działa w erze informacji

Prezentacja psychoneurologiczna dotycząca funkcjonowania mózgu w sytuacjach stresowych oraz wpływu nadmiaru bodźców cyfrowych.

Ćwiczenia praktyczne z rozpoznawania wewnętrznego krytyka i pracy z emocjami przy wsparciu aplikacji mobilnych do relaksacji i uważności.

BLOK IV. Praca z emocjami i myślami w życiu codziennym

Warsztat z rozpoznawania emocji, potrzeb i przekonań.

Wprowadzenie zasad **cyfrowej równowagi** – jak mądrze korzystać z technologii, aby wspierała, a nie obciążała.

Ćwiczenia z narzędzi online do planowania dnia i mikroregeneracji.

BLOK V. Budowanie kręgu wsparcia i proszenie o pomoc (także w środowisku cyfrowym)

Tworzenie mapy indywidualnego wsparcia – offline i online.

Zasady empatycznej komunikacji cyfrowej (np. jak prosić o wsparcie w sieci, jak reagować z uważnością).

Promowanie kultury zaufania i bezpieczeństwa cyfrowego.

BLOK VI. Komunikacja wspierająca i zielone współdziałanie

Ćwiczenia komunikacyjne z elementami netykiety, empatii i różnorodności.

Przykłady współpracy przyjaznej środowisku – wspólne inicjatywy, wymiana zasobów, ograniczanie śladu węglowego w pracy zespołowej.

BLOK VII. Zarządzanie energią i ekologicznym dobrostanem

Rozpoznawanie czynników wzmacniających i obniżających energię.

Wdrażanie narzędzi mikroregeneracji: ruch, oddech, mindfulness w naturze, ograniczenie nadmiaru technologii.

Wprowadzenie praktyk **zielonego stylu życia**: ekologiczne nawyki w pracy i domu, cyfrowy minimalizm, recykling informacji.

BLOK VIII. Tworzenie indywidualnego planu działania i równowagi cyfrowo-ekologicznej

Opracowanie osobistego planu zmian z wykorzystaniem aplikacji cyfrowych do śledzenia postępów.

Uwzględnienie w planie elementów ekologicznych, np. lokalne działania prośrodowiskowe, ograniczanie marnotrawstwa i wspieranie inicjatyw wspólnotowych.

BLOK IX. Walidacja i podsumowanie efektów uczenia się

Test wiedzy w formie cyfrowej, prezentacja refleksji w postaci cyfrowej mapy myśli, rozmowa z walidatorem, ewaluacja postępów.

Uczestnicy otrzymują elektroniczne certyfikaty potwierdzające zdobycie kompetencji osobistych, cyfrowych i proekologicznych.



Szczegóły organizacyjne

- Czas trwania: **11 godzin dydaktycznych (8h 15 min zegarowych)**
- Miniwykłady i prezentacje: 3 godziny dydaktyczne
- Praca warsztatowa i ćwiczenia wdrożeniowe: 7 godzin dydaktycznych
- Walidacja i podsumowanie: 1 godzina dydaktyczna
- Przerwy kawowe: 2 × 15 min
- Przerwa obiadowa: 30 min
- Liczba uczestników: **5–25 osób** (praca w kręgu i podgrupach)
- Niezależna walidacja



Aspekty zielone i cyfrowe w organizacji

- materiały szkoleniowe wyłącznie w wersji **cyfrowej** (brak drukowanych skryptów),
- ograniczenie zużycia energii i odpadów – **zero waste** podczas szkolenia,
- promowanie transportu zbiorowego i współdzielonego dojazdu,
- integracja elementów przyrody w procesie nauki (ćwiczenia na świeżym powietrzu),
- wykorzystanie technologii do efektywnego uczenia się – **prezentacje interaktywne, narzędzia online, quizy cyfrowe**,
- zapewnienie **dostępności** – materiały czytelne, możliwość powiększania tekstu, opcjonalne wsparcie online po szkoleniu.

Ten opis jest zgodny z wytycznymi dotyczącymi:

- rozwoju kompetencji cyfrowych (Digital Competence Framework for Citizens),
- zasad zielonej transformacji (Green Deal, EFS+),
- standardów dostępności (WCAG 2.1, edukacja włączająca).

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Otwarcie, integracja, cele	ANNA FILAR-ZAJĄC	13-12-2025	09:15	09:45	00:30
2 z 14 Mocne strony, wartości	ANNA FILAR-ZAJĄC	13-12-2025	09:45	10:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 14 Neuropsychologia, krytyk	ANNA FILAR-ZAJĄC	13-12-2025	10:30	11:45	01:15
4 z 14 przerwa kawowa	ANNA FILAR-ZAJĄC	13-12-2025	11:15	11:30	00:15
5 z 14 Przerwa kawowa	ANNA FILAR-ZAJĄC	13-12-2025	11:45	12:00	00:15
6 z 14 Myśli, emocje, praca w trudnych sytuacjach	ANNA FILAR-ZAJĄC	13-12-2025	12:00	13:15	01:15
7 z 14 przerwa obiadowa	ANNA FILAR-ZAJĄC	13-12-2025	13:15	13:45	00:30
8 z 14 Komunikacja wspierająca	ANNA FILAR-ZAJĄC	13-12-2025	13:30	14:00	00:30
9 z 14 Krąg wsparcia, mapa osób	ANNA FILAR-ZAJĄC	13-12-2025	14:00	14:30	00:30
10 z 14 Zarządzanie energią, czynniki wzmacniające	ANNA FILAR-ZAJĄC	13-12-2025	14:30	15:00	00:30
11 z 14 Mikroregeneracja , self-care	ANNA FILAR-ZAJĄC	13-12-2025	15:00	15:30	00:30
12 z 14 Plan rozwojowy indywidualny	ANNA FILAR-ZAJĄC	14-12-2025	08:45	09:30	00:45
13 z 14 Podsumowanie, feedback	ANNA FILAR-ZAJĄC	14-12-2025	09:30	09:45	00:15
14 z 14 Walidacja, ewaluacja, zamknięcie	Małgorzata Figiel - Koźlak	14-12-2025	09:45	10:15	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 850,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 850,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	440,91 PLN
Koszt osobogodziny netto	440,91 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

ANNA FILAR-ZAJĄC

Ekspertka transformacji organizacyjnej i strategii HR z ponad 15-letnim doświadczeniem zawodowym, a ostatnie 5 lat intensywnie pracuje jako trenerka, mentorka i facylitatorka. Jest certyfikowaną Gallup Strengths Facilitator, coachką i twórczynią programów rozwoju przywództwa kobiet, w tym Start & Grow, Unwind oraz Female Leadership Forum. Współpracowała z firmami takimi jak Akamai, Air Liquide, Alexander Mann Solutions, a także prowadziła sesje mentoringowe i szkolenia dla kadr menedżerskich w sektorze MŚP i dużych organizacjach. Posiada doświadczenie w pracy z młodzieżą jako szkolny doradca kariery oraz w projektach międzynarodowych. W ramach działalności strategicznej doradza organizacjom w zakresie HR, wellbeing i komunikacji. Ukończyła Uniwersytet Jagielloński (resocjalizacja, ZZL), Uniwersytet Papieski (dziennikarstwo) i Tischner European University (coaching i szkolenia). Obecnie rozwija własną markę Women Leaders Coach & Mentor, oferując transformujące programy rozwojowe skierowane do kobiet w biznesie, realizując regularnie warsztaty i szkolenia, łącznie ponad 350 godzin dydaktycznych w ciągu ostatnich 5 lat.



2 z 2

Małgorzata Figiel - Koźlak

Ekspertka ds. komunikacji, przywództwa i walidacji kompetencji
Ekspertka w obszarze komunikacji, przywództwa oraz rozwoju kompetencji zawodowych, z ponad piętnastoletnim doświadczeniem w pracy szkoleniowej, doradczej i menedżerskiej.
Od wielu lat prowadzi procesy rozwojowe i walidacyjne dla przedsiębiorstw, instytucji publicznych oraz organizacji pozarządowych, koncentrując się na diagnozie i ocenie kompetencji komunikacyjnych, przywódczych oraz społecznych.
Łączy wiedzę akademicką z praktyką biznesową, wspierając organizacje w budowaniu kultury współpracy, zaufania i odpowiedzialności.
W pracy walidacyjnej kładzie nacisk na obiektywność, transparentność i wysoki standard merytoryczny procesu.
Stosuje zróżnicowane metody weryfikacji - obserwację zachowań, analizę przypadków, testy wiedzy i rozmowy refleksyjne - zapewniając rzetelną ocenę efektów uczenia się.

W ostatnich latach realizowała liczne szkolenia i walidacje w sektorze biznesowym, administracji i NGO, potwierdzając osiągnięcie przez uczestników zaawansowanych kompetencji komunikacyjnych i liderkich w środowisku zrównoważonego rozwoju.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każda uczestniczka szkolenia UNWIND otrzyma materiały wspierające rozwój samoświadomości, odporności psychicznej i zarządzania energią:

- **Prezentacje merytoryczne** o mechanizmach pracy mózgu, pracy z krytykiem wewnętrznym, komunikacji niedyrektywnej, zarządzaniu energią i praktykach mikroregeneracji.
- **Karty podsumowujące** narzędzia, techniki i modele pracy nad samoświadomością, odpornością psychiczną i budowaniem sieci wsparcia – w formie krótkiego kompendium.
- **Checklisty wdrożeniowe:** wzory map wsparcia, samodzielny dzienniczek energii, arkusz SMART celu oraz zestaw ćwiczeń do autorefleksji i codziennego wdrażania poznanych praktyk.
- **Case studies i scenariusze ćwiczeń:** przykłady pracy z emocjami, myślami, komunikacją niedyrektywną i rozpoznawania mechanizmów osłabiających lub wzmacniających energię.
- **Materiały uzupełniające** dostępne w formie drukowanej oraz cyfrowej (PDF): workbook, skrypt warsztatowy, inspiracje do praktyki po szkoleniu.

Wszystkie materiały są opracowane zgodnie ze standardami edukacji dorosłych, są praktyczne, wyjaśniają krok po kroku zastosowanie narzędzi – pozwalają w łatwy sposób wdrożyć zdobytą wiedzę zaraz po zakończonym szkoleniu.

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa w szkoleniu UNWIND:

- **Szkolenie przeznaczone jest dla** osób zainteresowanych rozwojem samoświadomości, odporności psychicznej, pracą z krytykiem wewnętrznym, budowaniem autentycznej sieci wsparcia i praktykami zarządzania energią.
- **Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w warsztatach rozwojowych** - uczestniczyć mogą osoby z różnych branż i środowisk, zarówno liderki, specjalistki, managerki, jak i osoby chcące wzmocnić siebie w kontekście osobistym.
- **Zgłoszenie na szkolenie następuje poprzez system BUR** najpóźniej 2 dni przed rozpoczęciem szkolenia.
- Uczestnicy akceptują zasady współpracy (bezpieczeństwo psychologiczne, szacunek i empatia w kręgu, aktywność i otwartość na różnorodne doświadczenia).
- Warunkiem ukończenia szkolenia i otrzymania certyfikatu jest obecność na minimum 80% zajęć oraz udział w części walidacyjnej (test wiedzy lub prezentacja refleksji).

Informacje dodatkowe

Informacje formalne i organizacyjne:

Uczestnicy przyjmują do wiadomości możliwość monitoringu przez Operatora/PARP i wyrażają zgodę.

Zapisanie się do usługi przez system BUR wymagane jest najpóźniej na 2 dni przed rozpoczęciem szkolenia.

Podstawa zwolnienia z VAT:

art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c Ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o VAT (przy dofinansowaniu 100%)

§ 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. (przy dofinansowaniu min. 70%)

Adres

ul. Poziomkowa 20

43-370 Szczyrk

woj. śląskie

Szkolenie zostanie zrealizowane w przestrzeni szkoleniowej w Szczyrku, w obiekcie zapewniającym komfortowe warunki do pracy warsztatowej oraz wymiany doświadczeń.

Adres: ul. Poziomkowa 20, 43-370 Szczyrk, woj. śląskie (sala szkoleniowo-konferencyjna)

Wyposażenie: rzutnik/projektor, ekran, flipchart, zestaw markerów, Wi-Fi

Warunki: komfortowe oświetlenie i akustyka, przestrzeń do pracy indywidualnej i w podgrupach, zaplecze sanitarno-gastronomiczne. Dostępność: także dla osób z ograniczeniami mobilności (po wcześniejszym zgłoszeniu) Warunki higieniczne i bezpieczeństwa - zgodne z aktualnymi przepisami.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Małgorzata Figiel-Koźlak

E-mail malgorzata.figiel-kozlak@eliteconsulting.com.pl

Telefon (+48) 886 180 262