



Fundacja Edukacji
Prawnej

★★★★★ 4,8 / 5

2 915 ocen

Kierunek Rozwój: Lider w harmonii - program rozwojowy oparty o neurobiologię, uważność i pracę z ciałem - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2025/11/05/30533/3130508

📍 Bydgoszcz / mieszana (stacjonarna połączona z usługą
zdalną w czasie rzeczywistym)

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 35 h

📅 10.01.2026 do 31.01.2026

4 200,00 PLN brutto

4 200,00 PLN netto

120,00 PLN brutto/h

120,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do kobiet, które stoją na rozdrożu zawodowym lub czują, że utknęły w miejscu – wiedzą, że potrzebują zmiany, ale nie wiedzą jeszcze, jaki kierunek będzie dla nich najlepszy. To program, który łączy rozwój zawodowy, samoświadomość, pracę z ciałem i emocjami oraz wzmocnienie wewnętrznego poczucia sprawczości. Uczestniczki nauczą się rozpoznawać swoje zasoby, wartości i mocne strony, a następnie wykorzystywać je w świadomym budowaniu dalszej drogi zawodowej. Ważną częścią programu są elementy rezyliencji, autoregulacji napięć, pracy z oddechem oraz świadomej komunikacji wewnętrznej. Szkolenie przeznaczone jest dla kobiet, które: • poszukują nowego kierunku w swojej karierze, • doświadczają braku pewności siebie lub poczucia przeciążenia, • chcą lepiej rozumieć swoje mocne strony, • pragną równowagi między życiem zawodowym a osobistym, • są w procesie zmiany roli zawodowej lub rozważają taką zmianę. Poziom zaawansowania: bez ograniczeń – dla osób bez wymagań wstępnych.
Minimalna liczba uczestników	12
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	05-12-2025

Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	35
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 usługi jest wzmocnienie samoświadomości, poczucia własnej wartości i sprawczości zawodowej poprzez zdefiniowanie własnych zasobów kompetencji, mocnych stron oraz wykorzystywanie narzędzi do regulacji emocji, stresu, napięć i ograniczeń. Po szkoleniu uczestniczki są wyposażone w praktyczne narzędzia pozwalające na samodzielne projektowanie, planowanie i wdrażanie zmian zawodowych w oparciu o ich mocne strony, naturalny potencjał, gotowość i odwagę do zmian.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Świadomie projektuje własną ścieżkę rozwoju od stanu obecnego do docelowego	samodzielnie analizuje wyniki swojego profilu osobowościowego i na ich podstawie określa swoje mocne strony, preferencje zawodowe oraz kluczowe obszary do rozwoju	Wywiad swobodny
	rozpoznaje czynniki wpływające na dobrostan psychiczny i fizyczny w pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje model pracy z wartościami i mocnymi stronami w planowaniu rozwoju zawodowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	definiuje pojęcia: rezyliencja, regulacja emocji, praca z oddechem, zasoby osobiste, potencjał	Wywiad swobodny
	przedstawia własny profil zawodowy w formie mapy kompetencji lub planu rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
	identyfikuje swoje główne stresory zawodowe i opracowuje strategię radzenia sobie z nimi	Wywiad swobodny
	identyfikuje swoje mocne strony, talenty i zasoby	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Skuteczne wyznacza i planuje realizację celów zawodowych	prezentuje swój plan działania, oparty na wartościach i realnych predyspozycjach, uwzględniając możliwe wyzwania oraz sposoby ich przezwyciężenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	formułuje konkretne, mierzalne i realistyczne cele zawodowe oraz opracowuje indywidualny plan ich realizacji	Wywiad swobodny
Buduje w sobie poczucie sprawczości i pewności siebie	prezentuje gotowość do podejmowania decyzji i wprowadzania zmian	Wywiad swobodny
	kształtuje postawę troski o siebie i swoje potrzeby w relacji z rolą zawodową	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

1. Neurobiologia dobrostanu. Jak działa mózg w stresie? Dlaczego się przeciążamy? Co dzieje się z nami, gdy „utykamy”? - mini-wykład, dyskusja moderowana, przykłady
2. Ciało jako pamięć emocji . Napięcia, zamrożenia, przeciążenia – jak je rozpoznać i jak z nimi pracować? - praca somatyczna, skan ciała, trening praktyczny regulacji napięć
3. Regulacja poprzez umiarkowaną aktywność fizyczną według metodologii Bodhy Bogumiła Głuszkowskiego - ćwiczenia praktyczne
4. Moje źródła siły - identyfikacja zasobów, talentów i wartości - praca warsztatowa i refleksyjna

5. Emocje jako informacja, nie przeszkoda . Jak przestać walczyć ze sobą? - uważność, praca z narracją wewnętrzną

6. Granice, potrzeby, energia. Jak dbać o siebie bez poczucia winy - trening komunikacyjny i somatyczny

7. Decyzja i kierunek. Projektowanie ścieżki – bez presji, w zgodzie ze sobą - narzędzia coachingowo-rozwojowe

W tym programie pracujemy na **poziomie ciała, emocji i narracji wewnętrznej**, wykorzystując:

- **neurobiologię dobrostanu** (jak działa mózg pod wpływem stresu),
- **uważność**
- **metodologię Bodhy™** – ciało jako fundament siły psycho-fizycznej,
- **autentyczną pracę nad sobą**, bez presji i bez porównywania się.

Uczestniczki odzyskują **energię, klarowność, sprawczość i poczucie wartości w byciu sobą**. Kobiety często przez lata niosą ciężar odpowiedzialności – za dom, pracę, rodzinę, relacje. To powoduje przeciążenie systemu nerwowego, spadek energii, utratę wiary w siebie i zagubienie w tym, gdzie się widzą zawodowo.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

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	120,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	120,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników są przekazywane w formacie pdf i stanowią autorską prezentację merytoryczną przygotowaną przez trenerów.

Warunki techniczne

xx

Adres

ul. Mennica 10
85-112 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail smolarek@edukacjaprawna.pl

Telefon (+48) 668 513 014