



Trener mentalny - poziom zaawansowany\ Szkolenie

Numer usługi 2025/11/13/190730/3143777

3 400,00 PLN brutto

3 400,00 PLN netto

200,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

MARGO-

HARMONIA-

ŚWIADOMOŚĆ

Małgorzata Duda

★★★★★ 5,0 / 5

5 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 15.12.2025 do 16.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie adresowane jest do:

- trenerów, coachów, psychologów, doradców zawodowych,
- liderów, menedżerów, HR Business Partnerów,
- osób posiadających doświadczenie w pracy rozwojowej, chcących poszerzyć warsztat o zaawansowane techniki treningu mentalnego.

Wymagane: ukończenie szkolenia podstawowego z zakresu coachingu/treningu mentalnego lub doświadczenie w pracy indywidualnej z klientem (min. 1 rok).

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

12-12-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

17

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 rozwinięcie zaawansowanych kompetencji trenera mentalnego w zakresie pracy z przekonaniem, emocjami, dynamiką grupową oraz strategią rozwoju potencjału mentalnego jednostek i zespołów. Uczestnik po szkoleniu potrafi samodzielnie prowadzić procesy treningu mentalnego, tworzyć programy rozwojowe dla grup i klientów indywidualnych, a także stosować narzędzia wspierające trwałą zmianę wzorców poznawczych i emocjonalnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi zdiagnozować własną i klienta tożsamość oraz filtry percepcyjne.	Prawidłowe wypełnienie mapy filtrów; udział w ćwiczeniu i przedstawienie analizy.	Wywiad swobodny
Uczestnik identyfikuje ograniczające przekonania i opracowuje plan budowy nowych wzorców neuronalnych.	Przedstawienie listy 3-5 przekonań + plan działania; udział w dyskusji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje techniki reframingu i rozpoznaje mechanizmy autosabotażu u siebie i klienta.	Przeprowadzenie mini-sesji reframingu; identyfikacja co najmniej jednej formy autosabotażu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik świadomie pracuje ze stanem obecności i analizuje motywacje wewnętrzne i zewnętrzne.	Wypełnione narzędzie motywacyjne; udział w ćwiczeniu „stan obecności”.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik zna i stosuje strategie interwencji kryzysowej oraz tworzy i aplikuje kotwice emocjonalne.	Opracowanie scenariusza interwencji kryzysowej; stworzenie co najmniej jednej kotwicy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozumie i moderuje procesy grupowe, zna etapy rozwoju grupy i role trenera.	Prowadzenie mini-warsztatu grupowego; identyfikacja roli grupowej i fazy rozwoju.	Wywiad swobodny
Uczestnik projektuje trening zespołowy: cele, struktura, narzędzia i prowadzi warsztat grupowy.	Przedstawiony plan treningu zespołowego + przeprowadzenie warsztatu (min. 30 min).	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik samodzielnie prowadzi sesję treningu mentalnego z klientem lub grupą, stosując poznane narzędzia.	Przeprowadzona pełna sesja (min. 40-60 min) z klientem/grupą; zastosowanie co najmniej 2 technik.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik potrafi ocenić efekty własnej pracy trenerskiej, dokonać samooceny i zaplanować dalszy rozwój.	Przeprowadzenie sesji treningu mentalnego oraz WALIDACJA	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

Moduł 1 – Mapa tożsamości i rozpoznanie filtrów percepcyjnych

- Analiza tożsamości uczestnika i klienta
- Rozpoznawanie filtrów percepcyjnych i metaprogramów
- Ćwiczenia diagnostyczne i samoocena

Moduł 2 – Dekonstrukcja przekonań i planowanie nowych wzorców neuronalnych

- Identyfikacja ograniczających przekonań
- Tworzenie planu budowy nowych wzorców poznawczych
- Praktyka neurotreningu

Moduł 3 – Reframing, transformacja i praca z autosabotażem

- Techniki reframingu poznawczego i emocjonalnego
- Rozpoznawanie i neutralizacja mechanizmów autosabotażu
- Ćwiczenia praktyczne

Moduł 4 – Trening obecności i analiza źródeł motywacji

- Trening uważności i obecności w pracy trenerskiej
- Analiza motywacji wewnętrznej i zewnętrznej
- Ćwiczenia praktyczne i refleksja grupowa

Moduł 5 – Strategie pracy z kryzysem i kotwice emocjonalne

- Interwencja w sytuacjach kryzysowych
- Tworzenie i stosowanie kotwic emocjonalnych
- Symulacje sytuacji kryzysowych

Moduł 6 – Dynamika grupowa i moderowanie grupy

- Psychologia grupy i fazy rozwoju zespołu
- Role trenera i uczestników w procesie grupowym
- Moderowanie procesów grupowych i treningowych

Moduł 7 – Plan treningu zespołowego i praca warsztatowa

- Projektowanie programu treningu zespołowego
- Struktura, cele, ćwiczenia, narzędzia warsztatowe
- Realizacja mini-warsztatów w grupach

Moduł 8 – Symulacja sesji treningu mentalnego

- Prowadzenie pełnej sesji treningu mentalnego
- Zastosowanie poznanych narzędzi i technik
- Analiza i feedback od prowadzącego oraz grupy

Moduł 9 – Walidacja

- Przeprowadzenie sesji treningu mentalnego
- Ocena efektów szkolenia i sesji przez prowadzącego
- Plan dalszego rozwoju uczestnika

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Mapa tożsamości i rozpoznanie filtrów percepcyjnych	Małgorzata Duda	15-12-2025	08:00	10:00	02:00
2 z 9 Dekonstrukcja przekonań i planowanie nowych wzorców neuronalnych	Małgorzata Duda	18-12-2025	08:00	10:00	02:00
3 z 9 Reframing, transformacja i praca z autosabotażem	Małgorzata Duda	22-12-2025	08:00	10:00	02:00
4 z 9 Trening obecności i analiza źródeł motywacji	Małgorzata Duda	29-12-2025	08:00	10:00	02:00
5 z 9 Strategie pracy z kryzysem i kotwice emocjonalne	Małgorzata Duda	02-01-2026	08:00	10:00	02:00
6 z 9 Dynamika grupowa i moderowanie grupy	Małgorzata Duda	05-01-2026	08:00	10:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 9 Plan treningu zespołowego praca warsztatowa	Małgorzata Duda	07-01-2026	08:00	10:00	02:00
8 z 9 Symulacja sesji treningu mentalnego	Małgorzata Duda	12-01-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 9 WALIDACJA	Małgorzata Duda	16-01-2026	17:00	18:00	01:00

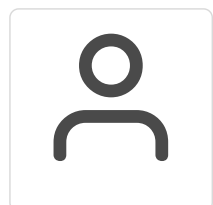
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Duda

Małgorzata Duda Trener mentalny | Mentor rozwoju osobistego | Prezes fundacji rozwojowej. Od ponad 30 lat wspieram ludzi w odkrywaniu ich potencjału, budowaniu odporności psychicznej i osiąganiu osobistych oraz zawodowych celów. Przez 26 lat mieszkałam w Belgii, gdzie prowadziłam charytatywne szkolenia mentorskie - z potrzeby serca, z pasji do pracy z człowiekiem, i z chęci niesienia realnego wsparcia. Po powrocie do Polski kontynuowałam tę misję, rozwijając swoje kompetencje oraz wspierając osoby w kryzysie i potrzebie - społecznie, z oddaniem, w duchu autentycznego mentoringu. W 2024 roku postanowiłam sformalizować moją drogę zawodową, zakładając działalność szkoleniowo-mentorską. Od tego czasu regularnie prowadzę treningi mentalne, sesje indywidualne oraz warsztaty rozwojowe. Od roku pełnię funkcję prezesa fundacji, której misją jest wszechstronny rozwój człowieka - psychiczny, fizyczny i społeczny. Pracuję z osobami indywidualnymi, młodzieżą, osobami bezrobotnymi i w kryzysie, a także z organizacjami i

instytucjami, które stawiają na rozwój, zaangażowanie i odpowiedzialność społeczną. W pracy łączę holistyczne podejście z praktycznymi narzędziami treningu mentalnego - tak, aby nie tylko inspirować, ale realnie wzmacniać i pomagać ludziom odnaleźć ich własną drogę do wewnętrznej równowagi i sprawczości. 📌 Specjalizuję się w: • treningach mentalnych dla osób indywidualnych i grup • mentoringu rozwojowym i wspierającym • pracy z osobami w kryzysie

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizacja szkolenia:

Każdy uczestnik otrzymuje kod dostępu oraz wszystkie materiały szkoleniowe drogą elektroniczną na podany adres e-mail. W przypadku pytań technicznych, organizacyjnych lub merytorycznych uczestnik może kontaktować się bezpośrednio z prowadzącą szkolenie - Małgorzatą Duda

Informacje dodatkowe

Podczas każdego dnia szkolenia przewidziane są **krótkie przerwy kawowe: 2 przerwy po 5 minut** każda, w celu regeneracji uwagi i utrzymania efektywności uczestników. Każda godzina szkolenia odpowiada **pełnej godzinie dydaktycznej – 60 minut**.

Warunki techniczne

Wymagania techniczne dla uczestnika:

Aby w pełni uczestniczyć w szkoleniu, uczestnik powinien dysponować:

- stabilnym dostępem do internetu,
- komputerem lub innym urządzeniem z kamerą i mikrofonem,
- zainstalowanym komunikatorem **MS Teams**, na który zostanie wysłany kod dostępu na podany adres e-mail.

Kontakt



Małgorzata Duda

E-mail margoernest26@interia.eu

Telefon (+48) 724 695 824