



Gestalt Instytut

Warsztat rozwojowy: Siła Kobiety – mądrość Kobiety

Numer usługi 2025/11/19/177963/3157143

1 500,00 PLN brutto

1 219,51 PLN netto

60,00 PLN brutto/h

48,78 PLN netto/h

GESTALT INSTYTUT
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

4 oceny

📍 Zabierzów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 25 h

📅 13.02.2026 do 15.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Kobiety poszukujące rozwoju osobistego, równowagi emocjonalnej i głębszego kontaktu z własną kobiecością, chcące wzmocnić poczucie wartości, poprawić relacje oraz studentki szkół psychoterapii pogłębiające wiedzę w obszarze seksualności i kobiecości.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

12-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

25

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestniczki pogłębią świadomość swojej unikalnej kobiecości i wartości, ucząc się przyjmować siebie z akceptacją i współczuciem. Dzięki temu zyskają wewnętrzną siłę do podejmowania świadomych decyzji, lepiej zrozumieją swoje emocje i potrzeby (co stanowi fundament równowagi i dobrostanu), nauczą się wyrażać siebie autentycznie i nawiązywać głębokie, wspierające relacje w atmosferze bezpieczeństwa i akceptacji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Po ukończeniu usługi uczestniczka potrafi rozpoznawać własne schematy zachowań i reakcje emocjonalne, ma większą świadomość swojej kobiecości i wartości, potrafi wyrażać siebie w sposób autentyczny, budować wspierające relacje oraz korzystać z narzędzi służących utrzymaniu równowagi emocjonalnej.	Uczestniczka potrafi wskazać i opisać co najmniej 2 własne schematy zachowań oraz alternatywne sposoby reagowania.	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

Wprowadzenie i integracja grupy

Świadomość siebie i własnych schematów

Kobiecość jako zasób

Świadomość ciała i seksualności

Równowaga emocjonalna i zakorzenienie

Relacje i komunikacja

Podsumowanie i integracja doświadczeń

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Siła Kobiety – mądrość Kobiety	Renata Procak	13-02-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 6 Siła Kobiety – mądrość Kobiety	Renata Procak	13-02-2026	15:00	19:00	04:00
3 z 6 Siła Kobiety – mądrość Kobiety	Renata Procak	14-02-2026	09:00	13:00	04:00
4 z 6 Siła Kobiety – mądrość Kobiety	Renata Procak	14-02-2026	15:00	19:00	04:00
5 z 6 Siła Kobiety – mądrość Kobiety	Renata Procak	15-02-2026	09:00	13:00	04:00
6 z 6 Walidacja	-	15-02-2026	12:30	13:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 219,51 PLN
Koszt osobogodziny brutto	60,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	48,78 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Renata Procak

Certyfikowana przez Instytut Terapii Gestalt w Krakowie psychoterapeutka i trenerka w zespole psychoterapeutów i trenerów ITG. Prowadzi zajęcia na stażach rozwoju osobistego oraz zajmuje się nauczaniem psychoterapii. W pracy terapeutycznej wykorzystuje elementy pracy z ciałem uwzględniając fakt, iż nasza egzystencja realizuje się w ciele. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą i rodzicami, jest autorką programów psychoedukacyjnych i warsztatów umiejętności wychowawczych dla szkół oraz warsztatów twórczego życia dla kobiet- „Dialogi Kobiet”. Posiada doświadczenie w tworzeniu i realizacji projektów unijnych.

Zajmuje się prowadzeniem szkoleń dla firm w zakresie: komunikacji interpersonalnej, integracji, metod skutecznego zarządzania zespołem, umiejętności osobistych i menadżerskich oraz planowania własnej kariery dla kobiet.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują listę rekomendowanej literatury rozwojowej.

Przerwy oraz walidacja nie wliczają się do godzin usługi.

Adres

ul. Krótka 6
32-080 Zabierzów
woj. małopolskie

Miejscem realizacji usługi jest główna siedziba Instytutu Gestalt w Zabierzowie. Na miejscu dysponujemy zapleczem nie tylko szkoleniowym tj. salami wraz z wyposażeniem ale również sanitarnym (łazienki, toalety) i kuchennym. Podczas realizacji szkolenia istnieje również możliwość nocowania w warunkach materacowych po uzgodnieniu z biurem Instytutu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Andrzej Maczassek

E-mail amaczassek@gmail.com

Telefon (+48) 698 885 279