



Mastermind dla przedsiębiorców z ADHD – 6-miesięczny program rozwoju biznesu

Numer usługi 2025/12/01/184984/3184967

5 850,00 PLN brutto

5 850,00 PLN netto

121,88 PLN brutto/h

121,88 PLN netto/h

AKADEMIA
ŚWIADOMEGO
ROZWOJU SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

87 ocen

- 📍 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 48:00 h
- 📅 22.10.2026 do 18.03.2027

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Przedsiębiorcy, freelancerzy i właściciele małych firm (w tym solopresiębiorcy) z ADHD – zarówno z formalną diagnozą, jak i bez, którzy:

- prowadzą działalność gospodarczą od minimum 3 lat,
- stoją przed koniecznością uporządkowania i zwiększenia efektywności działań biznesowych,
- rozwijają lub restrukturyzują swoją ofertę w oparciu o własne zasoby i styl pracy,
- potrzebują narzędzi i metod zarządzania dopasowanych do specyfiki funkcjonowania osób z ADHD,
- dążą do wypracowania strategii rozwoju możliwej do wdrożenia w praktyce.

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe oraz projektu Małopolski Pociąg do Kariery oraz projektu Kierunek Rozwój

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

22-09-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

48

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik nabędzie umiejętność:

skutecznego analizowania własnej sytuacji biznesowej,

wyznaczania priorytetów i planowania działań w dopasowanych do siebie ramach czasowych, korzystania z narzędzi strategicznych i operacyjnych w prowadzeniu działalności, pozyskiwania informacji zwrotnych i wdrażania usprawnień, budowania sieci wartościowych kontaktów i relacji biznesowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje własną sytuację biznesową i identyfikuje kluczowe wyzwania	Wskazuje 3–5 kluczowych obszarów wymagających działań oraz uzasadnia ich wybór	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyznacza cele strategiczne i operacyjne	Rozpoznaje poprawnie sformułowane cele zgodne z metodą SMART i odróżnia je od celów niespełniających kryteriów SMART.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje wybrane narzędzia biznesowe	Identyfikuje zastosowanie narzędzi (np. Business Model Canvas, analiza SWOT, segmentacja rynku) w określonych przykładach biznesowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje zasady efektywnego wykorzystywania feedbacku w usprawnianiu działań biznesowych	Identyfikuje prawidłowe i nieprawidłowe sposoby reagowania na feedback oraz wskazuje działania, które wspierają proces wprowadzania zmian.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Buduje i utrzymuje relacje biznesowe	Rozpoznaje przykłady działań służących budowaniu i utrzymywaniu relacji biznesowych oraz określa ich znaczenie dla rozwoju firmy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie dedykowane dla:

Przedsiębiorców, freelancerów oraz właścicieli małych firm z ADHD (z diagnozą lub bez), którzy:

- **prowadzą działalność od 3 lat wzwyż,**
- **chcą zwiększyć efektywność działań, uporządkować ofertę oraz wzmocnić strategię biznesową,**
- **poszukują sposobów pracy dostosowanych do potrzeb i wyzwań osób z ADHD,**
- **są gotowi pracować w stałej, kameralnej grupie, dzieląc się doświadczeniem i otrzymując feedback.**

Warunki realizacji szkolenia:

Zajęcia zdalne w czasie rzeczywistym na platformie Zoom,

Wymagany komputer z kamerą i mikrofonem oraz stabilne łącze internetowe (min. 1,7 Mb/s),

Udział w szkoleniu nie wymaga żadnych dodatkowych warunków

Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną - 45min. Nie przewidziano przerw w trakcie programu. Ewentualne przerwy wynikające z nagłych potrzeb zostaną zrekompensowane poprzez wydłużenie czasu spotkania.

Walidacja poprzez test z wynikiem generowanym automatycznie.

Główny cel:

Rozwój kompetencji strategicznych, operacyjnych i interpersonalnych przedsiębiorców z ADHD poprzez udział w moderowanym procesie mastermind, umożliwiającym analizę działalności, rozwiązywanie bieżących problemów oraz tworzenie planów działań dopasowanych do stylu pracy uczestników.

Program ramowy:

12 spotkań – raz na 2 tygodnie

Spotkanie 1 – Wprowadzenie

- Integracja i określenie zasad pracy w grupie, wprowadzenie do metody mastermind, omówienie struktury spotkań.

Spotkanie 2 – Kontrakt

- Zdefiniowanie celów indywidualnych i grupowych, ustalenie oczekiwań, zasady odpowiedzialności i współpracy.

Spotkania 3–11 – Cykl pracy mastermind

- Rundy dzielenia się bieżącymi wyzwaniami biznesowymi,
- Wypracowywanie rozwiązań w formie sesji „gorącego krzesła” (hot seat),
- Praca na wybranych narzędziach strategicznych (np. analiza SWOT, Business Model Canvas, mapa celów),
- Planowanie działań do kolejnego spotkania,
- Monitorowanie postępów i wdrożeń.

Spotkanie 12 – Podsumowanie i strategia na kolejne 6 miesięcy

- Prezentacja efektów i zmian wprowadzonych w biznesie, wypracowanie indywidualnego planu dalszego rozwoju, ewaluacja programu.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wprowadzenie do programu - integracja zasady pracy w grupie	Agata Hoffa	22-10-2026	10:00	13:00	03:00
2 z 13 Kontrakt - określenie celów indywidualnych i grupowych	Agata Hoffa	29-10-2026	10:00	13:00	03:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 13 Cykl pracy mastermind – wyzwania i sesja „gorącego krzesła”	Agata Hoffa	05-11-2026	10:00	13:00	03:00
4 z 13 Cykl pracy mastermind – narzędzia strategiczne (analiza SWOT)	Agata Hoffa	19-11-2026	10:00	13:00	03:00
5 z 13 Cykl pracy mastermind – planowanie i priorytety	Agata Hoffa	03-12-2026	10:00	13:00	03:00
6 z 13 Cykl pracy mastermind - praca nad ofertą i komunikacją	Agata Hoffa	17-12-2026	10:00	13:00	03:00
7 z 13 Cykl pracy mastermind – monitorowanie wdrożeń	Agata Hoffa	07-01-2027	10:00	13:00	03:00
8 z 13 Cykl pracy mastermind – rozwój kompetencji sprzedażowych	Agata Hoffa	21-01-2027	10:00	13:00	03:00
9 z 13 Cykl pracy mastermind – optymalizacja działań	Agata Hoffa	04-02-2027	10:00	13:00	03:00
10 z 13 Cykl pracy mastermind – budowanie relacji biznesowych	Agata Hoffa	18-02-2027	10:00	13:00	03:00
11 z 13 Cykl pracy mastermind – przygotowanie strategii	Agata Hoffa	04-03-2027	10:00	13:00	03:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 13 Podsumowanie programu – prezentacja efektów i strategia na kolejne 6 miesięcy	Agata Hoffa	18-03-2027	10:00	12:15	02:15
13 z 13 Test walidacyjny - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Agata Hoffa	18-03-2027	12:15	13:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 850,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 850,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	121,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	121,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agata Hoffa

certyfikowana moderatorka mastermind oraz projektantka procesów rozwojowych. Od 2020 roku nieprzerwanie prowadzi grupy mastermind dla przedsiębiorców, freelancerów i właścicieli małych firm, regularnie wykorzystując w praktyce zdobyte kwalifikacje. W ciągu ostatnich 5 lat poprowadziła kilkanaście edycji programów 3- i 6-miesięcznych, warsztaty tematyczne oraz tygodniowe retreaty rozwojowe, stale rozwijając swoje kompetencje w zakresie facylitacji, design thinking i pracy procesowej.

Na co dzień łączy wiedzę strategiczną z doświadczeniem projektowym, wspiera uczestników w porządkowaniu oferty, podejmowaniu decyzji i wdrażaniu spójnych modeli biznesowych. Jej mocną

stroną jest tworzenie atmosfery zaufania i otwartości, dzięki której uczestnicy czują się bezpiecznie w dzieleniu się swoimi wyzwaniami i szybciej wprowadzają zmiany w biznesie. Współpracowała m.in. z Orange, IKEA i Uniwersytetem Warszawskim.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi:

- Arkusz planowania działań i monitorowania postępów,
- Lista pytań do sesji „gorącego krzesła”,
- Materiały podsumowujące każde spotkanie (notatki z ustaleń grupy)

Informacje dodatkowe

Warunkiem uczestnictwa w usłudze jest przeprowadzenie rozmowy kwalifikacyjnej przez Agatę Hoffa.

Mastermind to proces edukacyjno-rozwojowy w kameralnej grupie (max. 6 osób), dostosowany do potrzeb przedsiębiorców z ADHD. Spotkania co 2 tygodnie pozwalają na wdrażanie ustaleń i monitorowanie postępów. Program łączy mentoring grupowy, pracę warsztatową oraz peer-to-peer learning.

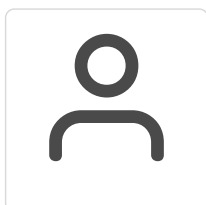
Efektem udziału w programie jest wypracowanie indywidualnych rozwiązań biznesowych, wdrożenie usprawnień w firmie oraz podniesienie kompetencji w zakresie zarządzania, strategii i produktywności.

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe i WUP w Krakowie w ramach projektu Małopolski Pociąg do Kariery oraz WUP w Toruniu projekt Kierunek Rozwój

Warunki techniczne

- Platforma Zoom (udział w spotkaniach w czasie rzeczywistym),
- Dostęp do komputera lub laptopa z kamerą i mikrofonem,
- Stabilne łącze internetowe o przepustowości min. 1,7 Mb/s,
- Możliwość otwierania plików PDF oraz korzystania z linków do narzędzi online (np. Google Docs, Miro).

Kontakt



SARA JAGIEŁŁO

E-mail sara@postawnarozwoj.com

Telefon (+48) 884 882 842