



MARGO-
HARMONIA-
ŚWIADOMOŚĆ
Małgorzata Duda

★★★★★ 5,0 / 5

5 ocen

Przygotowanie do roli Trenera Mentalnego

Numer usługi 2025/12/02/190730/3187198

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 09.03.2026 do 02.04.2026

2 870,00 PLN brutto

2 870,00 PLN netto

168,82 PLN brutto/h

168,82 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Osoby aspirujące do zawodu trenera mentalnego lub coacha:

– osoby szukające nowej ścieżki zawodowej, które chcą pracować z ludźmi w obszarze rozwoju osobistego, emocjonalnego i zawodowego.

- Trenerzy, pedagodzy, nauczyciele, psychologowie i terapeuci:

– osoby posiadające doświadczenie w pracy z ludźmi, które chcą wzbogacić swoje narzędzia pracy o techniki treningu mentalnego.

- Liderzy, menedżerowie, osoby zarządzające zespołami:

– chcący wspierać swoich pracowników w radzeniu sobie ze stresem, zwiększaniu motywacji, zaangażowania i efektywności.

- Osoby bezrobotne i poszukujące nowego zawodu:

– osoby, które chcą zdobyć umiejętności trenera mentalnego w celu zwiększenia swojej atrakcyjności na rynku pracy.

- Pracownicy działów HR i rozwoju:

– osoby chcące wdrażać elementy treningu mentalnego do działań rozwojowych w firmach.

- Sportowcy, trenerzy sportowi i osoby pracujące z młodzieżą:

– zainteresowani wykorzystaniem treningu mentalnego w sporcie .

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

06-03-2026

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

Cele szkolenia:

Przygotowanie uczestników do wykonywania zawodu trenera mentalnego.

Celem szkolenia jest kompleksowe przygotowanie uczestników do samodzielnej pracy w roli trenera mentalnego - zarówno w formie indywidualnych sesji, jak i pracy z grupami. Uczestnicy poznają najważniejsze metody, techniki i narzędzia pracy, które umożliwiają skuteczne wspieranie rozwoju psychicznego, emocjonalnego i osobistego innych ludzi .

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna podstawowe teorie psychologii motywacji , odporności psychicznej i rozwoju osobistego .	Uczestnik przedstawia i omawia kluczowe koncepcje teoretyczne z zakresu psychologii motywacji , odporności psychicznej i rozwoju osobistego .	Wywiad swobodny
Zna narzędzia i techniki wspierające rozwój mentalny jednostki .	Uczestnik wskazuje i opisuje narzędzia stosowane w treningu mentalnym .	Wywiad swobodny
Prowadzi sesje treningu mentalnego z wykorzystaniem odpowiednich technik .	Uczestnik samodzielnie prowadzi sesję treningową , dobierając techniki adekwatne do celu i potrzeb klienta .	Prezentacja
Rozpoznaje czynniki wpływające na blokady mentalne klienta i proponuje strategię ich przełamania.	Uczestnik analizuje przypadki klientów i dobiera skuteczne narzędzia wsparcia w przezwyciężeniu barier mentalnych.	Wywiad swobodny
Buduje relację z klientem opartą na zaufaniu , empatii i akceptacji.	Uczestnik nawiązuje kontakt z klientem w sposób profesjonalny i empatyczny , okazując zrozumienie i wspierając rozwój .	Wywiad swobodny
Wykazuje gotowość do rozwoju osobistego i zawodowego .	Uczestnik reflektuje nad własnym stylem pracy i planuje działania rozwojowe .Walidacja	Wywiad swobodny

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

Usługa szkolenia obejmuje 8 modułów realizowanych w łącznym wymiarze 17 godzin pełnych .

Moduł 1 (2h): Kodeks etyczny i fundamenty kompetencji mentora - omówienie standardów etycznych, granic kompetencji, zasad poufności, odpowiedzialności prawnej oraz kluczowych kompetencji mentora.

Moduł 2 (2h): Reset mentalny - techniki regeneracji psychicznej, praca z oddechem i uważnością, metody odzyskiwania równowagi emocjonalnej.

Moduł 3 (2h): Emocjonalna odporność i energia spokoju - mechanizmy radzenia sobie ze stresem, budowanie odporności psychicznej, kształtowanie poczucia spokoju.

Moduł 4 (2h): Intuicja oraz zaufanie sobie jako siła lidera - rozwijanie intuicji w procesie decyzyjnym, odczytywanie sygnałów wewnętrznych, wzmacnianie pewności siebie.

Moduł 5 (2h): Integracja i strategia działania - łączenie zdobytej wiedzy w spójny system pracy, tworzenie indywidualnej strategii działania, planowanie rozwoju.

Moduł 6 (3h): Opracowanie i przeprowadzenie sesji (tożsamość lidera, praca z przekonaniami) - diagnoza tożsamości lidera, techniki pracy z przekonaniami, struktura sesji mentoringowej, przygotowanie i realizacja modelowej sesji.

Moduł 7 (3h): Motywowanie mente od siły wewnętrznej, pytania mentora pogłębiające - źródła wewnętrznej motywacji, techniki wzmacniania sprawczości, stosowanie pytań pogłębiających.

Moduł 8 (1h): Przeprowadzenie sesji mentoringu oraz ocena końcowa - realizacja sesji mentoringowej przez uczestnika, ocena trenera, podsumowanie efektów szkolenia oraz walidacja.

Metody pracy: wykład interaktywny, ćwiczenia praktyczne, case study, praca indywidualna i w parach, symulacje i sesje treningowe. Usługa w pełnych godzinach zegarowych nie obejmuje przerw.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Kodeks etyczny i fundamenty kompetencji mentora	Małgorzata Duda	09-03-2026	18:00	20:00	02:00
2 z 8 Restet mentalny	Małgorzata Duda	12-03-2026	18:00	20:00	02:00
3 z 8 Emocjonalna odporność i energia spokoju	Małgorzata Duda	16-03-2026	18:00	20:00	02:00
4 z 8 Intuicja oraz zaufanie sobie jako siła Lidera	Małgorzata Duda	19-03-2026	18:00	20:00	02:00
5 z 8 Integracja i strategia działania	Małgorzata Duda	24-03-2026	18:00	20:00	02:00
6 z 8 Opracowanie i przeprowadzenie sesji	Małgorzata Duda	26-03-2026	18:00	21:00	03:00
7 z 8 Motywowanie od siły wewnętrznej, pytania pogłębiające	Małgorzata Duda	31-03-2026	18:00	21:00	03:00
8 z 8 Realizacja sesji treningu mentalnego oraz walidacja	Małgorzata Duda	02-04-2026	18:00	19:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 870,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 870,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	168,82 PLN
Koszt osobogodziny netto	168,82 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

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje materiały w formie elektronicznej . Skrypt szkoleniowy , scenariusze sesji mentalnych , opisane procedury prowadzenia , kodeks etyczny mentora. Wszystkie materiały będą przesłane drogą elektroniczną e- mail w związku z tym proszę o wcześniejszy kontakt .

Informacje dodatkowe

Witam serdecznie , kod dostępu oraz wszystkie materiały szkoleniowe będą wysłane do Ciebie e-mailem .Jeśli pojawią się pytania techniczne , organizacyjne lub merytoryczne jestem do Twojej dyspozycji . Godzina szkolenia to 60 min.Małgorzata Duda

Warunki techniczne

Aby w pełni uczestniczyć w szkoleniu uczestnik powinien dysponować ; stabilnym dostępem do internetu , komputerem lub innym urządzeniem z kamerą i mikrofonem oraz komunikator MTeams do którego będzie wysłany kod dostępu na podany adres e-mail.

Kontakt



Małgorzata Duda

E-mail margoernest26@interia.eu

Telefon (+48) 724 695 824