



Budowanie profesjonalnej marki osobistej - szkolenie

Numer usługi 2025/12/15/6670/3213193

900,00 PLN brutto
900,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

ART OF TRAINING

Monika Mularska-Kucharek

★★★★★ 4,9 / 5

5 513 ocen

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 21.02.2026 do 21.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Marketing
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią osoby chcące rozwinąć swoje kompetencje z zakresu budowania marki osobistej w kontaktach społecznych
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	20-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	9
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjnyjny

Celem szkolenia "Budowanie profesjonalnej marki osobistej" jest rozwój kompetencji z zakresu efektywnego i świadomego budowania marki osobistej

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia podstawowe zasady psychologii marketingu	Opisuje, w jaki sposób zachowania odbiorców wpływają na skuteczność komunikacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje techniki storytellingu	Wskazuje elementy dobrej narracji i ich wpływ na budowanie relacji z odbiorcami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia czynniki wpływające na skuteczną autoprezentację	Identyfikuje elementy werbalne i niewerbalne w autoprezentacji oraz wskazuje techniki pracy z treścią	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje pojęcie pewności siebie oraz jej źródła	Uczestnik rozpoznaje źródła pewności siebie oraz odróżnia fakty od mitów dotyczących pewności siebie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki podnoszenia samooceny	Uczestnik wskazuje zachowania i schematy myślowe charakterystyczne dla działania wewnętrznego krytyka i budujące poczucie własnej wartości	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik buduje odwagę w mówieniu o sobie	Uczestnik wskazuje czynniki blokujące oraz wzmacniające odwagę w autoprezentacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Program szkolenia (1 godzina szkolenia to 1 godzina dydaktyczna trwająca 45 minut)

Czas trwania usługi to 9 godzin dydaktycznych.

Przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

09:00 – 09:30 Rozpoczęcie szkolenia, integracja uczestników

09:30 – 11:00 – Pewność siebie – z czego się bierze i jak ją rozwijać?

- Źródła i mity na temat pewności siebie
- Samoocena vs. autosabotaż – jak działa wewnętrzny krytyk
- Mini coaching: co blokuje moją odwagę w mówieniu o sobie?

11:00 – 11:15 – Przerwa kawowa

11:15 – 13:15 – Autoprezentacja w praktyce – jak mówić o sobie z lekkością i siłą?

- Struktura dobrej autoprezentacji (Kim jestem? Co potrafię? Co mnie wyróżnia?)
- Komunikacja niewerbalna – głos, postawa, kontakt wzrokowy

13:15 – 13:45 – Przerwa obiadowa

13:45 – 15:30 – Praca z tremą i pewnością siebie w stresie

- Jak radzić sobie z lękiem przed oceną i wystąpieniami
- Techniki oddechowe i mentalne

15:30 – 15:45 – Walidacja i zakończenie szkolenia - test online z wynikiem generowanym automatycznie

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Rozpoczęcie szkolenia, integracja uczestników	Monika Mularska-Kucharek	21-02-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 7 Pewność siebie – z czego się bierze i jak ją rozwijać?	Monika Mularska-Kucharek	21-02-2026	09:30	11:00	01:30
3 z 7 Przerwa kawowa	Monika Mularska-Kucharek	21-02-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 7 Autoprezentacja w praktyce – jak mówić o sobie z lekkością i siłą?	Monika Mularska-Kucharek	21-02-2026	11:15	13:15	02:00
5 z 7 Przerwa obiadowa	Monika Mularska-Kucharek	21-02-2026	13:15	13:45	00:30
6 z 7 Praca z tremą i pewnością siebie w stresie	Monika Mularska-Kucharek	21-02-2026	13:45	15:30	01:45
7 z 7 Walidacja i zakończenie szkolenia	-	21-02-2026	15:30	15:45	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Mularska-Kucharek

Monika Mularska-Kucharek to doświadczona trenerka, socjolożka, psychoterapeutka i autorka licznych publikacji z zakresu rozwoju osobistego i zawodowego. Od ponad 15 lat specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń dla menadżerów i liderów zespołów, koncentrując się na rozwijaniu kompetencji miękkich niezbędnych w efektywnym zarządzaniu. Jej programy szkoleniowe obejmują m.in. komunikację interpersonalną, zarządzanie emocjami, budowanie odporności psychicznej,

motywowanie pracowników, rozwiązywanie konfliktów oraz rozwój umiejętności przywódczych. Łączy solidne zaplecze teoretyczne z praktycznym doświadczeniem w pracy z biznesem, co pozwala jej dostosowywać treści do realnych wyzwań, z jakimi mierzą się współcześni menadżerowie. Jej warsztaty cenione są za autentyczność, empatię, profesjonalizm oraz umiejętność tworzenia przestrzeni do refleksji i rozwoju. W pracy trenerskiej wykorzystuje elementy psychologii pozytywnej, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach oraz pracy z emocjami, co sprzyja głębszemu zrozumieniu siebie i swojego stylu zarządzania. Współpracuje zarówno z firmami sektora MŚP, jak i dużymi korporacjami.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma skrypt szkoleniowy w wersji papierowej, zaświadczenie o ukończeniu szkolenia oraz niezbędne materiały biurowe.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zakupu usługi przez Bazę Usług Rozwojowych

Adres

ul. Słowiańska 1
93-101 Łódź
woj. łódzkie

Budynek B, wejście od parkingu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Mularska-Kucharek

E-mail biuro@artoftraining.pl

Telefon (+48) 606 687 123