



## Odważ się być sobą - pewność siebie, która daje wolność działania

Numer usługi 2026/01/12/194238/3253254

345,00 PLN brutto  
280,49 PLN netto  
57,50 PLN brutto/h  
46,75 PLN netto/h

EQUINOX  
CONSULTING  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📄 Usługa szkoleniowa  
📺 zdalna  
🕒 06:00 h  
📅 19.01.2026 do 19.10.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Przedsiębiorcy i menedżerowie powyżej 35 r.ż., właściciele firm, kobiety po 40. roku życia prowadzące działalność, osoby poszukujące zmiany i wzmocnienia pewności siebie.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	1000
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	18-01-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna
<b>Liczba godzin usługi</b>	6
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Kurs rozwojowy w formule e-learningu asynchronicznego, którego celem jest budowanie zdrowej pewności siebie, zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Program obejmuje trzy moduły: Obserwacja – samoocena, świadomość oddechu, ciała, emocji i myśli. Docenianie – rozwój akceptacji siebie, pozytywnego nastawienia, poczucia własnej wartości. Transformacja – świadome zarządzanie myślami i emocjami, budowanie odwagi do działania i odporności psychicznej.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zyskuje wyższy poziom samoświadomości oraz pozyskuje narzędzia, które dają mu możliwość wpływania na swoje myśli, emocje, oddech, a przez to podnosi się poziom zdrowej pewności siebie uczestnika	Uczestniczenie we wszystkich modułach szkolenia oraz przeprowadzenie samooceny poziomu pewności siebie na początku i na końcu kursu	Analiza dowodów i deklaracji

## 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 jest realizowana przy wykorzystaniu licencji: Licencja SaaS na okres 24 m-cy, Profesjonalnej Platformy Edukacyjnej e-LEA Enterprise dofinansowanej w ramach projektu „Nowa perspektywa dla BUR” nr FERS.01.03-IP.09-0019/23.

### Ramowy program usługi:

Sesja 0 – Wprowadzenie

Sesja 1.1. – Patrzą na siebie

Sesja 1.2. – Jak traktuję siebie?

Sesja 1.3. – Mój oddech

Sesja 1.4. – Moje ciało

Sesja 1.5. – Moje myśli

Sesja 1.6. – Moje emocje

Sesja 1.7. – Ja z innej perspektywy

- Sesja 2.1. – Zauważam siebie
- Sesja 2.2. – Uśmiecham się do siebie
- Sesja 2.3. – Coraz bardziej akceptuję siebie
- Sesja 2.4. – Coraz bardziej doceniam siebie
- Sesja 2.5. – Coraz bardziej dbam o siebie
- Sesja 2.6. – Coraz bardziej lubię siebie
- Sesja 2.7. – Coraz częściej fascynuję siebie
- Sesja 3.1. – Widzę siebie
- Sesja 3.2. – Świadomie oddycham
- Sesja 3.3. – Transformuję swoje myśli
- Sesja 3.4. – Wpływam na swoje emocje
- Sesja 3.5. – Kształtuję swoje życie
- Sesja 3.6. – Dbam o spokój mojego umysłu
- Sesja 3.7. – Rozpościeram skrzydła u moich ramion

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	345,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	280,49 PLN
Koszt osobogodziny brutto	57,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	46,75 PLN

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują dostęp do pełnego zestawu materiałów na platformie e-Lea, w tym:

- 21 wideo sesji szkoleniowych:
  - narzędzia służące zwiększeniu samoświadomości,
  - wiedza teoretyczna z zakresu psychologii i neurobiologii pozwalająca zwozumieć lepiej funkcjonowanie swoich myśli, emocji, ciała i układu nerwowego oraz wzajemnego powiązania między nimi.
  - narzędzia ułatwiające modyfikowanie własnych myśli i emocji, np. przeramowanie, oddech pudełkowy, cykliczne westchnięcia, metaforyczna wizualizacja, restrukturyzacja poznawcza, praktyka uważności (mindfulness), praktyka uważności wobec siebie (self-minfulness), praktyka życzliwości wobec siebie (self-compassion), postawy mocy (power poses), technika uwalniania Davida

Hawkinsa, Technia pytań-koanów dr Franka Kinslowa, myślenie pytaniami Marilee Adams, autorskie ćwiczenia uważności uważności.

- **Ćwiczenia praktyczne** w czasie każdej sesji,
- linki do interesujących materiałów, będących uzupełnieniem treści szkolenia,
- Arkusz CBT do pracy własnej,
- **Ocenę poziomu** swoich kompetencji na początku i na końcu kursu,
- **Certyfikat i Open Badge**: cyfrowe poświadczenie ukończenia kursu.

## Warunki techniczne

Wymogi techniczne dla uczestników usługi

1. Do korzystania z Usługi Profesjonalnej Platformy Edukacyjnej e-LEA konieczne jest spełnienie następujących warunków technicznych przez komputer lub inne
  - urządzenie Klienta lub Użytkownika Końcowego. Klient zawrze identyczne lub bardziej restrykcyjne wymagania techniczne dla Użytkownika Końcowego
  - Platformy Klientkiej.
  - System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, MacOS 10.12 lub nowszy.
  - Pamięć operacyjna: co najmniej 4 GB, optymalnie 8 GB i więcej; w przypadku komputerów z systemem Windows 8 lub nowszym zaleca się minimum 8 GB
  - RAM.
  - Urządzenia peryferyjne lub wbudowane: słuchawki i mikrofon (lub głośniki i mikrofon), kamera internetowa – wymagane do udziału w wykładach LIVE.
  - Ekran: rozdzielczość co najmniej 1280x768.
  - Miejsce na dysku: 20 MB wolnego miejsca.
  - Internet: stabilne łącze o parametrach:
    - pobieranie powyżej 512 kbps (jakość SD),
    - pobieranie powyżej 2 Mbps (jakość HD),
    - pobieranie i wysyłanie powyżej 10 Mbps (jakość Full HD, udział w wydarzeniach online),
    - opóźnienie do 40 ms.
  - Rekomendowane parametry internetu: pobieranie i wysyłanie od 30 Mbps, opóźnienie do 40 ms.
  - Przeglądarka: aktualna wersja Chrome, Safari, Firefox lub Edge z obsługą plików audio i wideo.
  - Adres e-mail: aktywny adres e-mail uczestnika.
  - Urządzenia mobilne: aplikacja e-LEA pobrana z Google Play (Android) lub App Store (iOS).
  - Karta graficzna: opcjonalna, zwiększa płynność i wydajność przy dużej liczbie grafik i filmów.
  - Karta dźwiękowa: opcjonalna; w przypadku jej braku dźwięk odtwarzany jest przez urządzenia peryferyjne lub wbudowane.
1. Usługa Profesjonalnej Platformy Edukacyjnej e-LEA jest świadczona w modelu SaaS (Software as a Service), co oznacza, że oprogramowanie platformy jest
2. instalowane i utrzymywane w całości w ramach infrastruktury e-LEA oraz udostępniane Klientowi online.
3. Klient w trakcie, przed i po okresie użytkowania nie nabywa jakichkolwiek praw do oprogramowania Platformy.

Skopiuj - jak niżej. Zaznacz treść i skopiuj

## Kontakt



**Monika Starecka**

**E-mail** [monika.starecka@equinoxconsulting.pl](mailto:monika.starecka@equinoxconsulting.pl)

**Telefon** (+48) 663 117 977