



Szkolenie realizowane w ramach projektu „Postaw swój biznes na nogi” – Trening pewności siebie

Numer usługi 2026/01/19/162674/3268044

1 680,00 PLN brutto
1 680,00 PLN netto
210,00 PLN brutto/h
210,00 PLN netto/h

Smart Safety
Consulting Spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością

★★★★☆ 4,5 / 5

114 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 08:00 h
- 📅 22.05.2026 do 22.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób dorosłych-pracowników i menedżerów, którzy w swojej pracy chcą wzmocnić pewność siebie, asertywność oraz skuteczność działania w środowisku zawodowym.

W szkoleniu mogą wziąć udział:

- **specjaliści i pracownicy** operacyjni funkcjonujący w relacjach zespołowych i międzydziałowych,
- **menedżerowie i liderzy** zespołów rozwijający autorytet osobisty,
- **osoby** przygotowujące się do nowych ról lub awansów,
- **pracownicy** odczuwający trudności w stawianiu granic i wyrażaniu opinii,
- **osoby** zainteresowane rozwojem samoświadomości i motywacji wewnętrznej.
- liczba uczestników: **3–10 osób** (optymalna do ćwiczeń praktycznych)

Udział w szkoleniu nie wymaga uprzedniego przygotowania merytorycznego. Program został opracowany z myślą o osobach rozpoczynających zdobywanie wiedzy w danym obszarze, w tym również o uczestnikach bez wcześniejszego doświadczenia szkoleniowego w tej tematyce.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

21-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje Uczestnika do samodzielnego rozwijania pewności siebie i asertywności w środowisku zawodowym poprzez wzmocnienie samoświadomości, identyfikację i modyfikację ograniczających przekonań oraz rozwój wewnętrznej motywacji. Uczestnik nauczy się świadomie komunikować swoje potrzeby i granice, podejmować decyzje z większą odwagą, radzić sobie z oceną i krytyką oraz planować działania wspierające długoterminowy rozwój osobisty i zawodowy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje pojęcie pewności siebie	– rozróżnia pewność siebie i samoocenę	Test teoretyczny
	– klasyfikuje ich źródła	Test teoretyczny
Opisuje mechanizmy ograniczających przekonań	– rozpoznaje typowe schematy myślowe	Test teoretyczny
	– przypisuje im konsekwencje	Test teoretyczny
Charakteryzuje postawę wewnętrzną	– porównuje źródła kontroli	Test teoretyczny
	– wyciąga wnioski dotyczące zachowań	Test teoretyczny
Definiuje informację zwrotną	– odróżnia jej formy	Test teoretyczny
	– wskazuje kryteria poprawności	Test teoretyczny
Opisuje kotwice kariery	– porządkuje ich typologię	Test teoretyczny
	– monitoruje zastosowania w zespole	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia pewność siebie i arogancję	– klasyfikuje skutki dla relacji zespołowych i wizerunku zawodowego	Test teoretyczny
	– uzasadnia, jak właściwa równowaga wpływa na autorytet i wiarygodność	Test teoretyczny
Charakteryzuje rolę wartości w rozwoju zawodowym	– klasyfikuje wpływ wartości na wybory i strategię kariery	Test teoretyczny
	– uzasadnia konieczność zgodności działań z własnymi wartościami	Test teoretyczny
Opisuje proces długoterminowego wzmocnienia pewności siebie	– analizuje etapy wzmocnienia pewności siebie w środowisku pracy	Test teoretyczny
	– ocenia skuteczność strategii stosowanych w czasie	Test teoretyczny
Analizuje własne kompetencje i osiągnięcia	– porządkuje według priorytetów zawodowych	Test teoretyczny
Analizuje komunikaty w kontekście modelu FUKO	– uzasadnia, które kompetencje są kluczowe dla rozwoju kariery	Test teoretyczny
	– rozpoznaje brakujące komponenty przekazu	Test teoretyczny
	– formułuje rekomendacje poprawiające skuteczność komunikacji	Test teoretyczny
Projektuje strategie radzenia sobie z krytyką	– dobiera metody adaptacyjne do konkretnej sytuacji	Test teoretyczny
	– przewiduje efekty zastosowania strategii	Test teoretyczny
Argumentuje własne stanowisko w oparciu o fakty	– selekcjonuje dane wspierające stanowisko	Test teoretyczny
	– porównuje alternatywne argumenty	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uzasadnia rolę autorefleksji w rozwoju zawodowym	– analizuje skutki braku refleksji w codziennej pracy	Test teoretyczny
	– opracowuje przykłady praktycznego zastosowania autorefleksji	Test teoretyczny
Argumentuje potrzebę konsekwencji w działaniu	– wyjaśnia długofalowe skutki niespójnych decyzji	Test teoretyczny
	– porównuje alternatywne podejścia w różnych scenariuszach	Test teoretyczny
Analizuje proces wdrażania zmiany osobistej	– ocenia czynniki sprzyjające skutecznej zmianie	Test teoretyczny
	– planuje działania wspierające wdrożenie zmian	Test teoretyczny

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

5 godz. 45 min. zajęć teoretycznych; 2 godz. zajęć praktycznych

1. Pewność siebie – fundamenty i kluczowe przekonania

- Czym jest pewność siebie i jak ją budować?
- Rola samoświadomości w rozwijaniu pewności siebie

- Mechanizmy ograniczających przekonań i sposoby ich zmiany
- Rozpoznawanie własnych kompetencji i osiągnięć
- Znaczenie postawy wewnątrzsterownej w budowaniu pewności siebie
- Jak radzić sobie z obawą przed oceną i krytyką?
- Budowanie zdrowej samooceny poprzez konstruktywną autorefleksję
- Techniki wzmacniania poczucia własnej wartości w środowisku pracy
- Różnica między pewnością siebie a arogancją – jak budować autorytet?
- Planowanie pierwszych kroków w kierunku większej pewności siebie

2. Asertywność jako klucz do pewności siebie

- Definicja asertywności i jej znaczenie w komunikacji zawodowej
- Jak mówić „nie” bez poczucia winy i obawy przed odrzuceniem?
- Techniki asertywnej komunikacji – model FUKO, zdarta płyta, parafraza
- Różnice między asertywnością, uległością i agresją
- Jak skutecznie wyrażać swoje potrzeby i granice?
- Radzenie sobie z trudnymi rozmowami w pracy
- Umiejętność przyjmowania i udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej
- Jak asertywność wpływa na rozwój kariery i poczucie wpływu?
- Ćwiczenia praktyczne: odgrywanie scenek i przekazywanie informacji zwrotnych
- Tworzenie własnej strategii rozwoju asertywności

3. Wewnętrzna motywacja i wiara we własne kompetencje

- Czym jest wewnątrzsterowność i jak ją rozwijać?
- Jakie są Twoje kluczowe wartości i jak wpływają na Twoją karierę?
- Kotwice kariery – jak lepiej dopasować pracę do swoich predyspozycji?
- Analiza mocnych stron – jak świadomie nimi zarządzać?
- Jak budować na sukcesach i wzmacniać wiarę we własne możliwości?
- Praca nad ograniczającymi przekonaniami – jak zmieniać narrację wewnętrzną
- Strategie wzmacniania motywacji wewnętrznej w codziennej pracy
- Tworzenie osobistego planu rozwoju zawodowego

4. Odwaga w działaniu – jak wdrażać pewność siebie na co dzień?

- Jak budować pozytywny wizerunek w miejscu pracy?
- Skuteczne podejmowanie decyzji mimo niepewności
- Strategie radzenia sobie z krytyką i niepowodzeniami
- Jak zmienić strach przed błędami w impuls do rozwoju?
- Pewność siebie w wystąpieniach publicznych i spotkaniach biznesowych
- Jak skutecznie zarządzać stresem i napięciem?
- Długoterminowe strategie wzmacniania pewności siebie
- Jak regularnie sprawdzać swój rozwój i śledzić postępy?
- Plan działania po szkoleniu – pierwsze kroki do wdrożenia zmian

5. Walidacja (15 min)

Celem walidacji jest potwierdzenie, że uczestnik szkolenia osiągnął zakładane efekty uczenia się.

Walidacja odbywa się w formie **testu teoretycznego** realizowanego na ostatnim etapie szkolenia. Test ma na celu weryfikację stopnia przyswojenia wiedzy przekazanej podczas zajęć oraz zrozumienia zasad i technik omawianych w poszczególnych modułach szkoleniowych..

Narzędziem walidacyjnym jest **test jednokrotnego wyboru**, udostępniany uczestnikom po zakończeniu szkolenia, realizowanego na platformie Zoom. Test odbywa się w obecności trenera prowadzącego lub wyznaczonej osoby odpowiedzialnej za weryfikację efektów uczenia się (z wykorzystaniem połączenia wideo). Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest udzielenie co najmniej 70% prawidłowych odpowiedzi. Za przygotowanie pytań do testu odpowiedzialny jest walidator, natomiast osoba prowadząca udostępni uczestnikom test podczas szkolenia online. Testy po zakończeniu usługi są przekazywane i sprawdzane przez walidatora.

Czas przeznaczony na test: **15 minut**.

Przerwy oraz walidacja są wliczone w koszt usługi. Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych.

Szkolenie trwa 8 x 60 minut = 8 godz. zegarowych. Harmonogram szkolenia uwzględnia przerwy w łącznym wymiarze **jednej godziny** w trakcie dnia szkoleniowego.

Szkolenie jest adresowe do osób dorosłych-pracowników i menedżerów, którzy w swojej pracy chcą wzmocnić pewność siebie, asertywność oraz skuteczność działania w środowisku zawodowym (specjaliści, pracownicy operacyjni; menadżerowie i liderzy zespołów; Osoby planujące awans lub nowe role; Pracownicy mające trudność z wyrażaniem opinii i stawianiem granic; Osoby rozwijające samoświadomość i motywację wewnętrzną).

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi :

Szkolenie realizowane jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym.

Link do spotkania oraz dane dostępowe zostaną przesłane uczestnikom z odpowiednim wyprzedzeniem.

Maksymalna liczba uczestników grupy: 10 osób.

Szkolenie zdalne w czasie rzeczywistym odbywa się w grupach średnio od 3 do 5 osób, z podziałem na tzw. pokoje.

Warunki organizacyjne zostały **dotatkowo** opisane w sekcji Warunki uczestnictwa.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 1.Pewność siebie – fundamenty i kluczowe przekonania	Marta Miechowicz	22-05-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 8 przerwa kawowa	Marta Miechowicz	22-05-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 8 2.Asertywność jako klucz do pewności siebie	Marta Miechowicz	22-05-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 8 przerwa obiadowa	Marta Miechowicz	22-05-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 8 3.Wewnętrzna motywacja i wiara we własne kompetencje	Marta Miechowicz	22-05-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 8 przerwa kawowa	Marta Miechowicz	22-05-2026	15:00	15:15	00:15
7 z 8 4.Odwaga w działaniu – jak wdrażyć pewność siebie na co dzień?	Marta Miechowicz	22-05-2026	15:15	16:45	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 8 5.Walidacja	-	22-05-2026	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 680,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 680,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	210,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	210,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Miechowicz

Specjalizuje się w dor. z zakresu programów rozwojowych dla menedżerów i liderów, efektywności osobistej i zespołu, komunikacji i współpracy, wdrażania projektów zarządzania zmianą, badania kompetencji, AC/DC, wdrażania standardów obsługi klienta i sprzedaży, TTT. Absolwentka Wydziału Psychologii SWPS w Warszawie, specjalizacja: ZZL, rekrutacja i selekcja pracowników oraz Psychoedukacja. Absolwentka Szkoły Treningu i Warsztatu Psychologicznego Ośrodka „INTRA”, gdzie zdobyła dyplom trenerski. Prawie dwudziestoletnie doświadczenie w organizacji i prowadzeniu projektów szkoleniowych oraz zarządzaniu zasobami ludzkimi. W 2008 roku ukończyła Akademię Coachingu Biznesowego i kontynuowała naukę w rocznej Akademii Rozwoju Kompetencji Trenerskich. Szkoli w zakresie: przygotowania organizacji do wyzwań rynku pracy, zarządzania zmianami wynikającymi z przeobrażeń na rynku pracy, zarządzania wiekiem i współpracą międzypokoleniową, zarządzanie pracą zdalną i hybrydową, zrównoważone zarządzanie potencjałem pracowników – zgodnie z nowymi wyzwaniami rynku pracy. Doświadczenie zdobyła min. w firmie Mazowieckie Centrum Szkoleń, Akademia Rozwoju Biznesu VIKTORIA TRAINING, Communication One Consulting, Call Center Training. Posiada ponad 120 h dośw. w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce w przeciągu ostatnich 2 lat, liczone wstecz od rozpoczęcia szkolenia. W ciągu ostatnich 5lat licząc od daty usługi, prowadziła szkolenia o tej samej oraz pokrewnej tematyce.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik z odpowiednim wyprzedzeniem otrzyma link do spotkania oraz identyfikator i kod dostępu. Zgodnie z wymaganiami, uczestnik szkolenia zobowiązany jest podać pełne imię i nazwisko podczas dołączania do szkolenia online. Hasło dostępu: Każda sesja Zoom powinna być zabezpieczona hasłem, które zostanie przekazane uczestnikom przed rozpoczęciem szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Ciche i dobrze oświetlone miejsce do udziału w szkoleniu. Miejsce, w którym uczestnik będzie uczestniczył w szkoleniu, powinno być dobrze oświetlone, aby zapewnić odpowiednią widoczność wideo. Zasilanie (pełna bateria lub dostęp do źródła prądu, aby uniknąć przerwania połączenia). Test połączenia: Zaleca się przeprowadzenie krótkiej sesji testowej na dzień przed szkoleniem, aby upewnić się, że wszystkie urządzenia i oprogramowanie działają poprawnie.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi tj. symulacje, case study, scenki treningowe, ćwiczenia grupowe i indywidualne, gry i filmy szkoleniowe, dyskusje, analizy doświadczeń uczestników, dzięki czemu zdobędą wiedzę oraz rozwiną umiejętności, postawy i zachowania.

Szkolenie jest prowadzone w formie zdalnej.

Podczas szkolenia przewidziane są:

- 2 przerwy kawowe x 15 min
- 1 przerwa x 30 min

Przerwy oraz walidacja są wliczone w koszt usługi. Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych.

W przypadku finansowania ze środków publicznych w przynajmniej 70% - cena netto=brutto. Stawka vat zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt 29 podpunkt c), ustawy o vat.

Warunki techniczne

1) platforma/rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego będzie prowadzona usługa: zoom.us.

2) minimalne wymagania sprzętowe:

Głośniki i mikrofon – wbudowane lub zewnętrzne, Kamera internetowa – wbudowana lub zewnętrzna,

Komputer wyposażony w co najmniej 2 GB pamięci RAM.

Procesor: minimalny pojedynczy rdzeń 1 GHz lub wyższy, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub wyższy (Intel i3 / i5 / i7 lub odpowiednik AMD).

System operacyjny jeden z wymienionych: macOS X z systemem macOS 10.7 lub nowszym, Windows 10 (uwaga: w przypadku urządzeń z systemem Windows 10 muszą one działać w systemie Windows 10 Home, Pro lub Enterprise. Tryb S nie jest obsługiwany), Windows 8 lub 8.1, Windows 7, Windows Vista z dodatkiem SP1 lub nowszym, Windows XP z dodatkiem SP3 lub nowszym, Ubuntu 12.04 lub wyższy, Mint17.1 lub wyższa, Red Hat Enterprise Linux 6.4 lub nowszy, Oracle Linux 6.4 lub nowszy, CentOS 6.4 lub wyższy, Fedora 21 lub nowsza, OpenSUSE 13.2 lub wyższy, ArchLinux (tylko 64-bit).

3) minimalne wymagania dot. parametrów łącza sieciowego: Łącze o przepustowości pobierania i wysyłania danych o prędkości: 5 Mb/s.

4) niezbędne oprogramowanie umożliwiające dostęp do prezentowanych treści i materiałów: - Zoom Client for Meetings - wersja 4.6.10 (20041.0408) lub wyższa albo - przeglądarka internetowa: Dla Windows: IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+ Dla Mac: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+ Dla Linux: Firefox 27+, Chrome 30+

5) okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: link do spotkania on-line jest ważny tylko w okresie trwania usługi (od momentu rozpoczęcia usługi do jej zakończenia).

Kontakt



Łukasz Furtak

E-mail biuro@smartsc.com.pl

Telefon (+48) 534 483 483