



Pewność siebie w relacjach, pracy zawodowej i biznesie – asertywność, granice, wewnętrzny balans. Szkolenie zawiera kompetencje zielone.

Numer usługi 2026/01/24/200885/3281562

1 800,00 PLN brutto
1 800,00 PLN netto
150,00 PLN brutto/h
150,00 PLN netto/h

PRZESTRZEŃ
PEŁNA SZCZĘŚCIA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Katowice / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 12 h
📅 25.04.2026 do 26.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Program jest szczególnie polecany kobietom, które:

- doświadczają trudności w **stawianiu granic** i często przedkładają potrzeby innych nad własne
- odczuwają **spadek pewności siebie lub poczucia własnej wartości** w relacjach zawodowych i osobistych
- chcą rozwijać **asertywną komunikację** bez poczucia winy, napięcia czy konfliktu
- pracują w środowisku wymagającym dużego zaangażowania emocjonalnego (biznes, praca zespołowa, relacje z klientami)
- zauważają u siebie oznaki **przeciążenia, chronicznego stresu lub braku balansu**
- chcą lepiej rozumieć wpływ **doświadczeń z przeszłości** na obecne reakcje, decyzje i relacje
- są zainteresowane rozwojem **dobrostanu psychicznego, odporności emocjonalnej i zrównoważonego zarządzania energią**
- prowadzą działalność gospodarczą, pracują na stanowiskach specjalistycznych lub liderskich albo planują rozwój zawodowy i biznesowy

Szkolenie ma charakter **rozwojowy i edukacyjny**. Oparte jest na ćwiczeniach systemowych, pracy z emocjami, elementach pracy z podświadomością.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

24-04-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	12
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

Celem edukacyjnym szkolenia jest rozwój kompetencji osobistych, społecznych oraz zielonych kobiet w zakresie pewności siebie, poczucia własnej wartości, asertywności i stawiania granic w relacjach zawodowych, biznesowych i osobistych.

Szkolenie umożliwia uczestniczkom zrozumienie wpływu doświadczeń z przeszłości na obecne wzorce emocjonalne i relacyjne, a także nabycie wiedzy i umiejętności wspierających wewnętrzny balans, dobrostan psychiczny, odporność emocjonalną oraz zrównoważone funkcjonowanie

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje mechanizmy kształtowania się poczucia własnej wartości i pewności siebie	Uczestniczka potrafi wskazać i opisać co najmniej dwa czynniki (doświadczenia, wzorce, role), które wpłynęły na jej aktualne funkcjonowanie w relacjach zawodowych lub biznesowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestniczka poprawnie wyjaśnia zależność między doświadczeniami z przeszłości a obecnymi reakcjami emocjonalnymi i komunikacyjnymi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna znaczenie kompetencji zielonych (dobrostan, odporność psychiczna, równowaga) w kontekście długofalowej efektywności zawodowej i zapobiegania wypaleniu	Uczestnik potrafi wyjaśnić zależność pomiędzy dobrostanem psychicznym, odpornością emocjonalną i równowagą a długofalową efektywnością zawodową.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje co najmniej dwa przykłady działań lub postaw wspierających kompetencje zielone, które ograniczają ryzyko przeciążenia i wypalenia zawodowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestniczka potrafi stosować asertywną komunikację oraz stawiać granice w relacjach zawodowych i biznesowych. Uczestnik wykorzystuje wybrane narzędzia pracy z emocjami, podświadomością i wizualizacją do regulacji napięcia oraz wzmacniania wewnętrznego balansu.	Uczestnik formułuje asertywny komunikat (odmowa, prośba, informacja zwrotna) z uwzględnieniem własnych potrzeb i szacunku wobec rozmówcy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik potrafi zaproponować adekwatny sposób postawienia granicy w opisanej sytuacji zawodowej lub biznesowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik świadomie stosuje poznane ćwiczenie regulujące napięcie emocjonalne lub wzmacniające poczucie stabilności.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestniczka opisuje, w jaki sposób wykorzysta poznane narzędzia do dbania o swój dobrostan i energię w codziennym funkcjonowaniu zawodowym.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik bierze odpowiedzialność za własny dobrostan psychiczny, poziom energii i równowagę w pracy i relacjach.	Uczestnik identyfikuje co najmniej dwa działania wspierające jej dobrostan i zapobieganie przeciążeniu.	Deбата swobodna
	Uczestniczka deklaruje gotowość do wdrażania działań sprzyjających zrównoważonemu funkcjonowaniu w środowisku zawodowym.	Deбата swobodna

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

DZIEŃ 1 | 10:00–18:00

Moduł 1 | 10:00–11:30

Pewność siebie i poczucie własnej wartości – źródła i mechanizmy

Moduł wprowadzający poświęcony jest zrozumieniu, czym jest pewność siebie i poczucie własnej wartości w kontekście relacji zawodowych i biznesowych. Uczestniczki analizują wpływ doświadczeń z przeszłości na obecne postawy, decyzje i sposób funkcjonowania w relacjach. Dzięki ćwiczeniom systemowym i pracy z emocjami zwiększają świadomość własnych wzorców oraz źródeł wewnętrznej stabilności.

- definicja pewności siebie i poczucia własnej wartości w kontekście zawodowym i biznesowym
- wpływ doświadczeń z przeszłości na obecne postawy, decyzje i relacje
- mechanizmy warunkowania niskiej samooceny
- identyfikacja indywidualnych wzorców funkcjonowania

Metody: praca refleksyjna, ćwiczenia systemowe, praca z emocjami, ćwiczenia w parach i w grupach

Moduł 2 | 11:45–13:15

Emocje i podświadome reakcje w relacjach

Celem modułu jest rozwinięcie umiejętności rozpoznawania emocji i automatycznych reakcji pojawiających się w relacjach zawodowych i biznesowych. Uczestniczki uczą się identyfikować schematy reagowania, takie jak uległość, wycofanie czy nadodpowiedzialność, oraz poznają sposoby pracy z emocjami i podświadomością, wspierające świadome i zrównoważone funkcjonowanie.

- rola emocji w komunikacji i relacjach zawodowych
- automatyczne reakcje: uległość, wycofanie, nadodpowiedzialność
- rozpoznawanie schematów relacyjnych
- wprowadzenie do pracy z podświadomością

Metody: praca z emocjami, ćwiczenia uważnościowe, wizualizacja

13:15–14:45 – przerwa obiadowa

Moduł 3 | 14:45–16:15

Granice w relacjach zawodowych i biznesowych

Moduł koncentruje się na roli granic jako elementu dobrostanu, efektywności i kompetencji zielonych. Uczestniczki analizują systemowe i emocjonalne uwarunkowania trudności w stawianiu granic oraz uczą się rozpoznawać sytuacje ich naruszania. Ćwiczenia pomagają budować większą jasność i odpowiedzialność w relacjach zawodowych.

- znaczenie granic dla dobrostanu i efektywności
- granice a poczucie winy i lęk przed konfliktem
- systemowe uwarunkowania trudności w stawianiu granic
- granice jako element kompetencji zielonych

Metody: ćwiczenia systemowe, analiza sytuacji zawodowych, praca z ciałem

Moduł 4 | 16:30–18:00

Asertywność oparta na wewnętrznym balansie

W tym module asertywność przedstawiona jest jako spójna postawa oparta na poczuciu własnej wartości i wewnętrznej równowadze. Uczestniczki rozwijają umiejętność wyrażania potrzeb, opinii i granic w sposób świadomy i respektujący innych. Moduł kończy się integracją doświadczeń z pierwszego dnia szkolenia.

- asertywność jako postawa, nie tylko technika
- komunikacja spójna z wartościami i potrzebami
- równowaga między dawaniem a braniem
- integracja procesów z dnia pierwszego

Metody: ćwiczenia komunikacyjne, wizualizacja, proces integrujący

DZIEŃ 2 | 9:00–17:00

Moduł 5 | 9:00–10:30

Relacje w pracy i biznesie – role, odpowiedzialność, hierarchie

Moduł poświęcony jest funkcjonowaniu w strukturach zawodowych i biznesowych. Uczestniczki analizują role, które przyjmują w relacjach, oraz mechanizmy przejmowania nadodpowiedzialności. Ćwiczenia systemowe wspierają zrozumienie dynamiki zespołów i sprzyjają bardziej świadomemu oraz zrównoważonemu budowaniu relacji.

- funkcjonowanie w strukturach zawodowych i zespołach
- przejmowanie nadodpowiedzialności
- wpływ ról i lojalności systemowych na relacje
- świadome zarządzanie relacjami

Metody: ćwiczenia systemowe, praca analityczna, refleksja indywidualna

Moduł 6 | 10:45–12:15

Future self – nowa jakość relacji i pewności siebie

Celem modułu jest rozwinięcie perspektywy przyszłej wersji siebie w relacjach i pracy zawodowej. Uczestniczki pracują nad wizją future self, która funkcjonuje z większą pewnością siebie, jasnymi granicami i wewnętrznym spokojem. Moduł wzmacnia sprawczość oraz wspiera podejmowanie decyzji zgodnych z wartościami i długofalowym dobrostanem.

- koncepcja future self w rozwoju zawodowym
- budowanie wizji siebie w relacjach i pracy
- wzmacnianie sprawczości i wewnętrznej stabilności
- decyzje wspierające długofalowy dobrostan

Metody: praca z future self, wizualizacja, integracja emocjonalna

12:15–13:45 – przerwa obiadowa

Moduł 7 | 13:45–15:15

Kompetencje zielone – dobrostan, odporność psychiczna, równowaga

Moduł koncentruje się na rozwoju kompetencji zielonych, takich jak dobrostan psychiczny, odporność emocjonalna i równowaga. Uczestniczki poznają znaczenie świadomego zarządzania energią i emocjami dla zapobiegania przeciążeniu oraz wypaleniu zawodowemu. Ćwiczenia wspierają budowanie stabilności i zrównoważonego funkcjonowania w pracy i biznesie.

- dobrostan psychiczny jako zasób zawodowy
- odporność emocjonalna i zapobieganie wypaleniu
- świadome zarządzanie energią
- zrównoważone funkcjonowanie w pracy i biznesie

Metody: praca z emocjami, ćwiczenia autoregulacji, refleksja

Moduł 8 | 15:30–17:00

Integracja i przeniesienie do praktyki zawodowej

Moduł kończący szkolenie służy integracji zdobytej wiedzy i umiejętności oraz przygotowaniu do ich wdrażania w codziennej praktyce zawodowej i biznesowej. Uczestniczki podsumowują proces rozwojowy, identyfikują kluczowe zmiany i tworzą indywidualny plan działań wspierających pewność siebie, relacje i dobrostan.

- podsumowanie procesu rozwojowego
- identyfikacja kluczowych zmian i wniosków
- indywidualny plan wdrożenia
- zamknięcie szkolenia i integracja systemowa

Metody: ćwiczenie integrujące, praca indywidualna, proces zamknięcia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

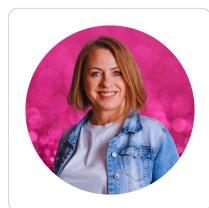
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

BEATA BIEGAŁA

Mentorka biznesowa i trenerka rozwoju zawodowego, specjalizująca się w pracy z kobietami w branży pomocowej. Łączy wiedzę biznesową, psychologiczną i mindsetową z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu programów rozwojowych, mentoringów i kursów online. Wspiera klientki w budowaniu stabilnych, etycznych i dochodowych biznesów usługowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dodatkowe informacje:

1.Wymagany poziom obecności na zajęciach min. 80 % czasu szkoleniowego.

2.Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983).

3. Istnieje możliwość przygotowania szkolenia indywidualnie pod potrzeby uczestnika jesteśmy elastyczni w zakresie doboru tematyki oraz dogodnego terminu.

Informacje dodatkowe

Materiały szkoleniowe:

Każdy uczestnik otrzymuje po szkoleniu następujące materiały / pomoce szkoleniowe:

- a) opracowane materiały edukacyjne -workbook szkoleniowy w wersji papierowej,
- b) prezentacja która była wyświetlana podczas szkolenia
- c) pomoce dydaktyczne takie jak: literatura branżowa, raporty branżowe,

Adres

Katowice

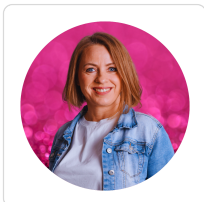
Katowice

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Przerwy kawowe: kawa, herbata, woda, kruche ciastka

Kontakt



BEATA BIEGAŁA

E-mail kontakt@beatabiegala.pl

Telefon (+48) 604 930 075