



## Sukces bez wypalenia – jak budować życie i biznes w zgodzie ze sobą. Szkolenie zawiera kompetencje zielone.

Numer usługi 2026/01/24/200885/3281585

2 500,00 PLN brutto  
2 500,00 PLN netto  
208,33 PLN brutto/h  
208,33 PLN netto/h

PRZESTRZEŃ  
PEŁNA SZCZĘŚCIA  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 zdalna w czasie rzeczywistym  
🏠 Usługa szkoleniowa  
🕒 12 h  
📅 02.03.2026 do 27.03.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Program dedykowany jest w szczególności kobietom, które:

- prowadzą działalność gospodarczą, rozwijają własny biznes lub planują jego skalowanie
- pracują na stanowiskach specjalistycznych, eksperckich lub liderych
- odczuwają presję osiągnięcia wyników kosztem energii, zdrowia lub relacji
- zauważają u siebie objawy **przeciążenia, chronicznego stresu lub utraty satysfakcji** z pracy
- chcą zdefiniować **własną, autentyczną definicję sukcesu**, niezależną od oczekiwań otoczenia
- pragną wzmocnić  **pewność siebie, odporność psychiczną i wewnętrzny balans**
- są zainteresowane rozwojem **kompetencji zielonych**, takich jak dobrostan psychiczny, odpowiedzialne zarządzanie energią, zapobieganie wypaleniu oraz budowanie zrównoważonych relacji zawodowych

Program jest odpowiedni dla kobiet, które są gotowe na **świadomą pracę rozwojową**, chcą lepiej rozumieć wpływ emocji, przekonań i dotychczasowych doświadczeń na swoje decyzje zawodowe oraz poszukują sposobów łączenia **ambicji, skuteczności i dobrostanu**.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

15

### Data zakończenia rekrutacji

01-03-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym programu jest rozwój kompetencji osobistych, społecznych oraz zielonych kobiet w zakresie świadomego budowania sukcesu zawodowego i biznesowego opartego na dobrostanie, odporności psychicznej i wewnętrznym balansie. Program wspiera zrozumienie wpływu emocji i przekonań na decyzje zawodowe oraz rozwój umiejętności zarządzania energią, stawiania granic i podejmowania zrównoważonych działań zapobiegających wypaleniu.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                            | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                    | Metoda walidacji                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uczestniczka zna mechanizmy wpływu emocji, przekonań i dotychczasowych doświadczeń na podejmowanie decyzji oraz sposób definiowania sukcesu w życiu i biznesie.               | Uczestniczka potrafi wskazać co najmniej dwa przekonania lub schematy emocjonalne wpływające na jej decyzje zawodowe lub biznesowe.<br><br>Uczestniczka poprawnie wyjaśnia zależność pomiędzy emocjami a sposobem realizowania celów i osiągania sukcesu.               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie<br><br>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestniczka zna znaczenie kompetencji zielonych, w tym dobrostanu, odporności psychicznej i równowagi, dla długofalowej efektywności zawodowej i zapobiegania wypaleniu.     | Uczestniczka potrafi wyjaśnić, w jaki sposób dobrostan psychiczny i odporność emocjonalna wpływają na efektywność i trwałość działań zawodowych.<br><br>Uczestniczka wskazuje co najmniej dwa przykłady działań wspierających kompetencje zielone w pracy lub biznesie. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie<br><br>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestniczka potrafi stosować wybrane narzędzia pracy z emocjami, podświadomością i wizualizacją w celu wzmacniania wewnętrznej stabilności i świadomego podejmowania decyzji | Uczestniczka świadomie wykorzystuje poznane narzędzie regulujące emocje lub napięcie w sytuacji zawodowej lub biznesowej.<br><br>Uczestniczka opisuje sposób zastosowania poznanych metod w codziennym funkcjonowaniu.                                                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie<br><br>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się                                                                                                                     | Kryteria weryfikacji                                                                                   | Metoda walidacji                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Uczestniczka potrafi planować działania zawodowe i biznesowe w sposób uwzględniający zarządzanie energią, granice i wewnętrzny balans. | Uczestniczka opracowuje plan działań uwzględniający równowagę między celami a zasobami osobistymi.     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                        | Uczestniczka identyfikuje co najmniej jedno działanie ograniczające ryzyko przeciążenia lub wypalenia. | 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

**Sukces bez wypalenia – jak budować życie i biznes w zgodzie ze sobą**

*(program zawiera kompetencje zielone)*

**Forma realizacji:** online, na żywo

**Łączny czas trwania:** 12 godzin zegarowych (16 godzin dydaktycznych)

**Struktura:**

- 3 masterclass grupowe (3 × 2 h)
- 3 indywidualne sesje procesowe (3 × 2 h)

**MASTERCLASS – PRACA GRUPOWA** *(forma szkoleniowo-warsztatowa)*

**Masterclass 1 | 2 godz.**

**Sukces – definicja, tożsamość, przekonania**

Pierwsza masterclass wprowadza uczestniczki w temat świadomego budowania sukcesu w życiu i biznesie. Skupia się na zrozumieniu, w jaki sposób osobiste doświadczenia, przekonania oraz wzorce wyniesione z przeszłości wpływają na sposób definiowania sukcesu, podejmowania decyzji i realizowania celów zawodowych.

Uczestniczki analizują różnicę pomiędzy sukcesem narzuconym przez otoczenie a sukcesem opartym na indywidualnych wartościach i potrzebach. Dzięki pracy refleksyjnej i wizualizacyjnej rozwijają świadomość własnej tożsamości zawodowej oraz emocji związanych z ambicją, odpowiedzialnością i widocznością.

## Masterclass tworzy fundament pod dalszą pracę rozwojową, wzmacniając poczucie sprawczości i przygotowując do budowania sukcesu w sposób spójny i zrównoważony.

**Forma:** zajęcia grupowe

### **Zakres:**

- sukces narzucony a sukces autentyczny
- wpływ przekonań i doświadczeń na ambicję i cele
- emocje związane z sukcesem i porażką
- wprowadzenie do świadomego budowania sukcesu

**Metody:** mini-wykład, ćwiczenia refleksyjne, wizualizacja, medytacja

### **Masterclass 2 | 2 godz.**

#### **Sukces a emocje, granice i energia**

Druga masterclass koncentruje się na emocjonalnym i energetycznym wymiarze sukcesu. Uczestniczki pogłębiają rozumienie roli emocji w pracy, biznesie i realizacji celów, a także uczą się rozpoznawać mechanizmy prowadzące do przeciążenia, chronicznego stresu i wypalenia.

Szczególna uwaga poświęcona jest zagadnieniu granic – zarówno w relacjach zawodowych, jak i w relacji z samą sobą. Uczestniczki analizują różnicę między odpowiedzialnością a nadodpowiedzialnością oraz wpływ braku granic na dobrostan, efektywność i jakość relacji.

Masterclass wzmacnia rozwój **kompetencji zielonych**, takich jak świadome zarządzanie energią, dbanie o równowagę oraz budowanie odporności psychicznej, niezbędnych do długofalowego funkcjonowania w pracy i biznesie.

**Forma:** zajęcia grupowe

### **Zakres:**

- emocjonalne koszty osiągania celów
- granice i odpowiedzialność w pracy i biznesie
- zarządzanie energią jako kompetencja zielona
- zapobieganie przeciążeniu i wypaleniu

**Metody:** praca warsztatowa, ćwiczenia z emocjami, refleksja grupowa

### **Masterclass 3 | 2 godz.**

#### **Future self – długofalowy sukces bez wypalenia**

Trzecia masterclass poświęcona jest pracy z koncepcją **future self**, czyli przyszłej wersji siebie, która realizuje cele zawodowe i biznesowe w sposób spójny z wartościami i wewnętrznym balansem. Uczestniczki rozwijają umiejętność patrzenia na sukces w perspektywie długofalowej, uwzględniającej nie tylko rezultaty, ale także jakość życia i dobrostan.

Podczas spotkania uczestniczki pracują nad wizją swojej przyszłości, integrując ją z aktualnymi decyzjami i działaniami. Masterclass wspiera świadome podejmowanie wyborów, które sprzyjają stabilności, odporności psychicznej i zapobieganiu wypaleniu.

Spotkanie stanowi pomost między pracą grupową a indywidualnymi sesjami procesowymi, przygotowując uczestniczki do pogłębionej integracji zmian oraz tworzenia osobistego planu działań.

**Forma:** zajęcia grupowe

### **Zakres:**

- koncepcja future self w życiu i biznesie

- spójność wartości, decyzji i działań
- sukces jako proces zrównoważony
- przygotowanie do pracy indywidualnej

**Metody:** wizualizacja future self, ćwiczenia integrujące, praca własna

## **SESJE PROCESOWE – PRACA INDYWIDUALNA**

### **Sesja procesowa 1 | 2 godz.**

#### **Blokady i opór wobec sukcesu**

Pierwsza sesja procesowa koncentruje się na identyfikacji i pracy z wewnętrznymi blokadami, które mogą ograniczać swobodne realizowanie celów zawodowych i biznesowych. Uczestniczka, w bezpiecznej i indywidualnej formule, analizuje emocjonalne i podświadome reakcje pojawiające się w kontekście sukcesu, odpowiedzialności i widoczności.

W trakcie sesji wykorzystywane są **ćwiczenia systemowe inspirowane ustawieniami systemowymi**, które pozwalają lepiej zrozumieć wpływ wcześniejszych doświadczeń, ról i lojalności na aktualne decyzje. Praca z emocjami i podświadomością wspiera rozpoznanie oporu oraz jego stopniowe osłabienie, bez wchodzenia w proces terapeutyczny.

Celem sesji jest zwiększenie świadomości, obniżenie napięcia oraz stworzenie przestrzeni do bardziej swobodnego i odpowiedzialnego podejścia do własnego sukcesu.

**Forma:** sesja indywidualna - online

#### **Zakres:**

- identyfikacja wewnętrznych blokad
- praca z emocjami i podświadomością
- ćwiczenia systemowe inspirowane ustawieniami systemowymi
- **Cel:** uwolnienie napięć i ograniczających schematów
- **Metody:** praca procesowa, elementy ustawień systemowych, wizualizacja

### **Sesja procesowa 2 | 2 godz.**

#### **Stabilność, granice, odporność**

Druga sesja procesowa skupia się na wzmacnianiu wewnętrznej stabilności oraz rozwijaniu umiejętności stawiania granic w pracy i biznesie. Uczestniczka pracuje nad rozpoznaniem obszarów nadodpowiedzialności, przeciążenia oraz emocjonalnych reakcji związanych z presją osiągania rezultatów.

Sesja wykorzystuje **pracę z emocjami, podświadomością oraz elementy ćwiczeń systemowych**, wspierające regulację napięcia i budowanie poczucia bezpieczeństwa wewnętrznego. Szczególny nacisk kładziony jest na rozwój **odporności psychicznej** i zdolności do świadomego zarządzania energią, stanowiących kluczowe kompetencje zielone.

Celem sesji jest wzmocnienie balansu, jasności granic oraz poczucia wpływu, sprzyjających zrównoważonemu funkcjonowaniu zawodowemu.

**Forma:** sesja indywidualna

#### **Zakres:**

- regulacja emocjonalna
- wzmacnianie wewnętrznej stabilności
- granice w kontekście pracy i biznesu
- **Cel:** budowanie odporności psychicznej i wewnętrznego balansu
- **Metody:** praca z emocjami, ciało-umysł, ćwiczenia systemowe

### **Sesja procesowa 3 | 2 godz.**

#### **Integracja future self i plan działania**

Trzecia sesja procesowa poświęcona jest integracji zmian wypracowanych w trakcie programu oraz pracy z koncepcją **future self**. Uczestniczka koncentruje się na połączeniu wizji przyszłej wersji siebie z aktualnymi decyzjami i działaniami zawodowymi oraz biznesowymi.

W trakcie sesji stosowane są **wizualizacja, praca z podświadomością oraz ćwiczenia systemowe**, które wspierają utrwalenie nowej perspektywy i wzmacniają poczucie spójności między wartościami, celami i codziennymi wyborami. Istotnym elementem sesji jest stworzenie indywidualnego planu wdrożenia, uwzględniającego dobrostan, granice i zarządzanie energią.

Celem sesji jest zapewnienie trwałości efektów programu oraz przygotowanie uczestniczki do świadomego budowania sukcesu w sposób zrównoważony i zgodny z sobą.

**Forma:** sesja indywidualna - online

**Zakres:**

- integracja przyszłej wersji siebie
- decyzje wspierające sukces bez wypalenia
- indywidualny plan wdrożenia
- **Cel:** trwałość zmiany i świadome działanie
- **Metody:** future self, wizualizacja, proces integrujący

**PRZYKŁADOWY HARMONOGRAM REALIZACJI (ELASTYCZNY)**

- **Tydzień 1:** Masterclass 1 (grupowo) + Sesja procesowa 1 (indywidualnie)
- **Tydzień 2:** Masterclass 2 (grupowo) + Sesja procesowa 2 (indywidualnie)
- **Tydzień 3:** Masterclass 3 (grupowo) + Sesja procesowa 3 (indywidualnie)

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

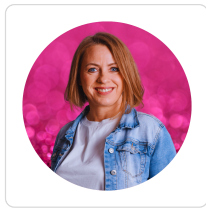
# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 500,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 500,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 208,33 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 208,33 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 pdf
- b) prezentacja która była wyświetlana podczas szkolenia
- c) pomoce dydaktyczne takie jak: literatura branżowa, raporty branżowe,

# Warunki techniczne

Szkolenia on line:

### MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

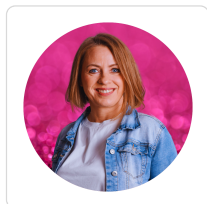
- Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy); - 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB)
- System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja) - Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)
- Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD) - kamera, mikrofon oraz głośniki lub słuchawki - wbudowane lub zewnętrzne
- Aplikacja ZOOM jest kompatybilna ze wszystkimi urządzeniami stacjonarnymi oraz mobilnymi (tj. laptop, tablet, telefon komórkowy)

Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom drogą mailową najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia. Dane dostępne do usługi zostaną opublikowane w karcie usługi nie później niż w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

**Pomoc techniczna w trakcie szkolenia pod numerem telefonu 604930075**

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie swojego wizerunku w wyżej wymienionych celach.

## Kontakt



**BEATA BIEGAŁA**

**E-mail** [kontakt@beatabiegala.pl](mailto:kontakt@beatabiegala.pl)

**Telefon** (+48) 604 930 075