



UNICO SP. Z O.O.

★★★★★ 4,9 / 5

363 oceny

Unico Rozwój: Odzyskaj sprawczość i poczucie wartości. Szkolenie z budowania granic i pewności siebie w relacjach. Prowadzi Agnieszka Nowakowska

Numer usługi 2026/01/28/160223/3291907

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 19.02.2026 do 20.02.2026

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

187,50 PLN brutto/h

187,50 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób: • aktywnych zawodowo, które odczuwają przeciążenie, stres lub brak pewności siebie, • menedżerów i specjalistów pracujących w środowisku wymagającym relacyjnie, • przedsiębiorców, trenerów, osób rozwijających działalność zawodową, • wszystkich, którzy chcą poprawić relacje z otoczeniem i wzmocnić poczucie wpływu.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	3
Data zakończenia rekrutacji	18-02-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
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

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego i skutecznego wzmacniania poczucia własnej wartości oraz budowania granic w relacjach zawodowych i osobistych. Usługa prowadzi do rozpoznania mechanizmów wewnętrznego krytycyzmu i perfekcjonizmu, przekształcania ograniczających przekonań oraz wdrażania wspierających strategii komunikacyjnych i rozwojowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje mechanizmy obniżonego poczucia własnej wartości.	– identyfikuje źródła przekonania „nie jestem wystarczający”,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje działania wewnętrznego krytyka,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– klasyfikuje mechanizmy perfekcjonizmu i ich wpływ na samoocenę.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki wspierające rozwój pozytywnej samooceny.	– wybiera adekwatne strategie zmiany ograniczających przekonań,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– rozróżnia techniki budowania konstruktywnego dialogu wewnętrznego,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– dopasowuje narzędzia do pracy z emocjami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Komunikuje własne granice w sposób asertywny. Planuje działania wzmacniające sprawczość w życiu codziennym.	– wskazuje różnice między asertywnością a agresją,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– rozpoznaje formy presji i manipulacji,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– dobiera strategie reagowania w sytuacjach konfliktowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– określa cele osobiste wspierające poczucie wpływu,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje sposoby utrwalania nowych postaw,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– identyfikuje techniki samoregulacji emocji.	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

Szkolenie „Odzyskaj sprawczość i poczucie wartości” to intensywny, dwudniowy warsztat rozwojowy skierowany do osób pragnących wzmocnić swoją pewność siebie, nauczyć się stawiać granice w relacjach oraz odzyskać poczucie wpływu w codziennym życiu zawodowym i osobistym. Uczestnicy poznają psychologiczne mechanizmy odpowiedzialne za niską samoocenę, perfekcjonizm i samokrytykę, a następnie nauczą się, jak przekształcać ograniczające przekonania w konstruktywne strategie działania.

Program łączy elementy psychologii poznawczej, komunikacji interpersonalnej oraz treningu kompetencji osobistych. Szkolenie prowadzi uczestników przez proces rozpoznania własnych schematów, nauki asertywnego komunikowania potrzeb oraz budowania relacji opartych na wzajemnym szacunku i zaufaniu. Uczestnicy wypracują także indywidualny plan wzmocniania sprawczości i odporności emocjonalnej, który pomoże im utrwalać nowe postawy i wdrażać zmiany w praktyce codziennego funkcjonowania.

Dzień 1: Poczucie wartości i ograniczające przekonania

Moduł 1 – Źródła niskiego poczucia własnej wartości

- Skąd bierze się przekonanie „nie jestem wystarczający”
- Wewnętrzny krytyk – jak działa i jak go ośwoić
- Mechanizmy perfekcjonizmu i samokrytyki
- Rola emocji w kształtowaniu obrazu siebie

Moduł 2 – Transformacja ograniczających przekonań

- Identyfikacja schematów utrudniających rozwój
- Techniki zmiany myślenia i narracji wewnętrznej
- Budowanie konstruktywnego dialogu z samym sobą
- Narzędzia wspierające rozwój pozytywnej samooceny

Dzień 2: Granice i sprawczość w praktyce

Moduł 3 – Granice i sprawczość w relacjach

- Czym są granice emocjonalne i jak je rozpoznawać
- Asertywne komunikowanie potrzeb i oczekiwań
- Reagowanie na presję, manipulację i konflikty
- Kształtowanie relacji opartych na zaufaniu i szacunku

Moduł 4 – Wewnętrzna siła w codzienności

- Utrwalanie nowych postaw i nawyków

- Jak wzmacniać poczucie sprawczości w codziennych działaniach
- Plan osobistego rozwoju i samoregulacji emocji
- Praca z celami i utrzymanie motywacji do zmiany

Walidacja efektów uczenia się | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Opis procesu walidacji efektów uczenia się

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest po zakończeniu realizacji wszystkich modułów dydaktycznych szkolenia, w ostatnim dniu usługi, zgodnie z harmonogramem. Walidacja realizowana jest w formule zdalnej w czasie rzeczywistym, z wykorzystaniem platformy Zoom, po zakończeniu części teoretycznej i praktycznej szkolenia.

Proces walidacji obejmuje weryfikację osiągnięcia efektów uczenia się określonych w Karcie Usługi, odnoszących się do rozpoznawania mechanizmów obniżonego poczucia własnej wartości, stosowania technik wspierających rozwój pozytywnej samooceny, komunikowania własnych granic w sposób asertywny oraz planowania działań wzmacniających sprawczość w życiu codziennym.

Walidacja realizowana jest w odniesieniu do zdefiniowanych efektów uczenia się oraz przypisanych do nich kryteriów weryfikacji, przy zastosowaniu następujących metod walidacji:

- testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Test składa się z 20 pytań, a warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest udzielenie co najmniej 70% poprawnych odpowiedzi.

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest spełnienie wymogów formalnych udziału w szkoleniu, w szczególności uzyskanie 100% frekwencji oraz zaangażowanie Uczestnika w realizację zajęć.

Pozytywny wynik walidacji potwierdzany jest Zaświadczeniem o zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, zawierającym opis efektów uczenia się oraz potwierdzenie przeprowadzenia walidacji w oparciu o zdefiniowane kryteria weryfikacji.

- Szkolenie prowadzone jest w sposób indywidualny lub w grupach do 3 osób
- Uczestnik posiada samodzielne stanowisko pracy.
- Warunkiem koniecznym do osiągnięcia celu szkolenia jest 100% frekwencja oraz zaangażowanie Uczestnika.
- Usługa realizowana jest w 16 godzinach dydaktycznych (godzina dydaktyczna = 45 minut).
- Zajęcia praktyczne: 7 godzin dydaktycznych / zajęcia teoretyczne: 9 godzin dydaktycznych
- Przerwy nie wliczają się do godzin usługi.
- Metoda weryfikacji obecności Uczestnika: eksport raportu logowań aplikacji Zoom.
- Usługa odbywa się zdalnie w czasie rzeczywistym zgodnie ze Standardem Usług Zdalnego Uczenia się (SUZ).

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Dzień 1. Moduł 1. Źródła niskiego poczucia własnej wartości (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	19-02-2026	10:00	13:00	03:00
2 z 7 Dzień 1. Przerwa	Agnieszka Nowakowska	19-02-2026	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 7 Dzień 1. Moduł 2. Transformacja ograniczających przekonań (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	19-02-2026	13:15	16:15	03:00
4 z 7 Dzień 2. Moduł 3. Granice i sprawczość w relacjach (teoria i praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	20-02-2026	10:00	13:00	03:00
5 z 7 Dzień 2. Przerwa	Agnieszka Nowakowska	20-02-2026	13:00	13:15	00:15
6 z 7 Dzień 2. Moduł 4. Wewnętrzna siła w codzienności (teoria i praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	20-02-2026	13:15	15:45	02:30
7 z 7 Dzień 2. Walidacja efektów uczenia się Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Agnieszka Nowakowska	20-02-2026	15:45	16:15	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
--	--------------

Koszt osobogodziny brutto	187,50 PLN
---------------------------	------------

Koszt osobogodziny netto	187,50 PLN
--------------------------	------------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Nowakowska

Trener rozwoju osobistego i zawodowego, coach akredytowany przez International Coach Federation (ICF), facylitatorka procesów transformacyjnych. Specjalistka HR z ponad 25-letnim doświadczeniem w pracy z ludźmi i organizacjami, zarówno w środowisku biznesowym, jak i rozwojowym. Łączy kompetencje menedżerskie, psychologiczne i coachingowe, prowadząc szkolenia, warsztaty oraz procesy indywidualne.

W pracy rozwojowej wspiera uczestników w budowaniu samoświadomości, zmianie ograniczających przekonań, wzmacnianiu odporności psychicznej oraz rozwijaniu kompetencji osobistych i relacyjnych. Specjalizuje się w tematach takich jak: zarządzanie emocjami i stresem, komunikacja i asertywność, budowanie pewności siebie, praca z przekonaniami, rozwój przywództwa oraz wellbeing w organizacji.

W ciągu ostatnich 5 lat uzyskała szereg kompetencji potwierdzonych szkoleniami w zakresie terapii poznawczo-behawioralnej, terapii schematów, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, mindfulness oraz hipnozy. Ukończyła studia podyplomowe z psychologii rozwojowej i zdrowia oraz zarządzania zasobami ludzkimi. Przeprowadziła ponad 400 godzin szkoleń i warsztatów grupowych oraz procesów indywidualnych – dla uczestników z branży finansowej, IT, edukacyjnej, terapeutycznej, medycznej i artystycznej, a także dla osób prywatnych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych w formie drukowanej i/lub elektronicznej, zawierających omówienie realizowanych modułów, najważniejsze zagadnienia merytoryczne oraz treści pomocnicze wspierające proces uczenia się i praktyczne wykorzystanie wiedzy po zakończeniu szkolenia.

Informacje dodatkowe

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT, pod warunkiem że dofinansowanie pokrywa co najmniej 70% kosztów szkolenia. W przypadku mniejszego wsparcia finansowego, do ceny netto usługi dodawany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie: Zwolnienie z podatku 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.

Warunki techniczne

Warunki techniczne

Platforma / rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa

- Platforma Zoom (<https://zoom.us/>)

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji

- Komputer, laptop lub tablet z dostępem do internetu.
- Procesor: Minimalnie jednordzeniowy 1 GHz, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (np. Intel i3/i5/i7 lub AMD ekwiwalent).
- Pamięć RAM: Minimalnie 2 GB, zalecane 4 GB lub więcej.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować uczestnik

- Minimalna prędkość łącza: 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p.

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów

- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, macOS 10.10 lub nowszy, Linux, iOS, Android.
- Zainstalowana aktualna wersja jednej z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.
- Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania, ale dostęp do aplikacji Zoom może poprawić jakość połączenia.

Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu online

- Link jest ważny do momentu zakończenia spotkania lub webinaru.

Zalecane parametry łącza internetowego

- Łącze internetowe o minimalnej przepustowości 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Dla grupowych połączeń wideo zalecane 1,0 Mb/s dla wideo wysokiej jakości i do 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Udostępnianie ekranu bez miniaturki wideo wymaga 50–75 kb/s, z miniaturką 50–150 kb/s. Audio VoIP: 60–80 kb/s, Zoom Phone: 60–100 kb/s.

Kontakt



RAFAŁ LISSER

E-mail kontakt@unico.org.pl

Telefon (+48) 724 787 771