

**Odważna Liderka**

Numer usługi 2026/01/30/5456/3295997

2 250,00 PLN brutto

2 250,00 PLN netto

160,71 PLN brutto/h

160,71 PLN netto/h

Gdańska Fundacja

Kształcenia

Menedżerów

★★★★★ 4,8 / 5

82 oceny

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 30.03.2026 do 31.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla kobiet, które pełnią lub aspirują do ról liderskich, zarządczych czy publicznych, a także do działaczek społecznych, polityczek, menedżerek i ekspertek chcących działać w sferze publicznej z większą pewnością siebie i skutecznością.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	29-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	14
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 jest wzmocnienie odwagi liderskiej i sprawczości w roli zawodowej i publicznej poprzez rozwój samoświadomości, asertywnej komunikacji, autoprezentacji i budowania wpływu, a także umiejętności radzenia sobie z presją, krytyką, konfliktem oraz stresem, z jednoczesnym budowaniem autentyczności i wzajemnego wsparcia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Zna mechanizmy psychologiczne wpływające na odwagę działania i widoczność w roli liderkiej (m.in. lęk przed oceną, przekonania ograniczające, reakcje na krytykę i porażkę).	Rozpoznaje czynniki wspierające i blokujące odważne działanie, identyfikuje typowe bariery (np. strach przed oceną) oraz wskazuje sposoby budowania odporności i środowiska opartego na zaufaniu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Stosuje techniki odważnej, asertywnej komunikacji oraz autoprezentacji i budowania marki osobistej w sytuacjach wymagających.	Dobiera adekwatne reakcje w scenariuszach (presja, konflikt, krytyka, wrogość), wskazuje właściwe komunikaty granic i obrony racji oraz elementy skutecznej autoprezentacji „z mocą i autentycznością”.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne: Buduje wpływ w sposób etyczny i autentyczny, wspiera kulturę odwagi i współodpowiedzialności oraz tworzy relacje oparte na zaufaniu i wzajemnym wsparciu.	Wskazuje zachowania wzmacniające zaufanie i empowerment w zespole, rozpoznaje działania nadmiernie kontrolujące vs. partnerskie oraz wybiera sposoby budowania sojuszy i sieci wsparcia w środowisku zawodowym.	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

1. Diagnoza osobistej odwagi i barier odważnego działania

- Identyfikacja wartości i przekonań wpływających na funkcjonowanie.
- Analiza dotychczasowych doświadczeń.
- Rozpoznanie przekonań ograniczających.

2. Źródła odwagi

- Mechanizmy strachu przed oceną i porażką w sferze publicznej.
- Narzędzia pozwalające podnieść się po porażce.

3. Odwaga w zarządzaniu. Tworzenie odważnej kultury organizacji

- Więcej zaufania mniej kontroli.
- Współudział w odpowiedzialności i sukcesie.
- Porażka jako okazja do refleksji i wniosków.

4. Sztuka autoprezentacji i odważnego wyrażania swojego zdania

- Techniki mówienia z mocą, autentycznością i charyzmą — na żywo i w formie online.

5. Budowanie marki osobistej liderki

- Strategie widoczności i komunikacji własnych osiągnięć.

6. Asertywność i stawianie granic

- Skuteczne techniki komunikacji w trudnych sytuacjach.
- Obrona własnych racji oraz działania w sytuacji presji, krytyki i wrogości.

7. Zarządzanie stresem i emocjami

- Rozwój odporności psychicznej (rezyliencji).
- Techniki redukowania napięć.

8. Empowerment

- Rola wzajemnego wsparcia i budowania sojuszy liderek.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Diagnoza osobistej odwagi i barier odważnego działania	Beata Ligman	30-03-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 9 Źródła odwagi	Beata Ligman	30-03-2026	10:00	12:00	02:00
3 z 9 Odwaga w zarządzaniu. Tworzenie odważnej kultury organizacji	Beata Ligman	30-03-2026	12:00	14:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 9 Sztuka autoprezentacji i odważnego wyrażania swojego zdania	Beata Ligman	30-03-2026	14:00	16:00	02:00
5 z 9 Budowanie marki osobistej liderki	Beata Ligman	31-03-2026	09:00	10:00	01:00
6 z 9 Asertywność i stawianie granic	Beata Ligman	31-03-2026	10:00	12:00	02:00
7 z 9 Zarządzanie stresem i emocjami	Beata Ligman	31-03-2026	12:00	14:00	02:00
8 z 9 Empowerment	Beata Ligman	31-03-2026	14:00	15:40	01:40
9 z 9 Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Beata Ligman	31-03-2026	15:40	16:00	00:20

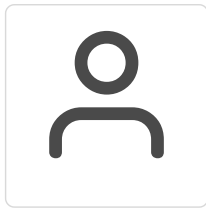
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	160,71 PLN
Koszt osobogodziny netto	160,71 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Beata Ligman

Specjalizuje się w szkoleniach z wystąpień publicznych, autoprezentacji, przeciwdziałania stresowi i wypaleniu zawodowemu oraz projektach doradczych w zakresie komunikacji społecznej.

Jako trenerka szkoliła pracowników wszystkich szczebli zarządzania, realizowała projekty doradcze z zakresu Public Relations dla firm i projektów społecznych, prowadziła zajęcia i warsztaty na Uniwersytecie SWPS a także na studiach i programach MBA.

W pracy trenerskiej i doradczej wykorzystuje doświadczenie wieloletniej pracy dziennikarskiej w prasie i telewizji a także kilku lat na stanowisku dyrektorki Departamentu Promocji Województwa w UMWP.

Z wykształcenia anglistka (Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu), ukończyła także Podyplomowe Studia Public Relations (Instytut Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego), Podyplomowe Studia Trenerów Biznesu (SWPS i Laboratorium Psychoedukacji) oraz Coaching Fundamentals, Noble Manhattan w Instytucie Rozwoju Biznesu. Certyfikowana Trenerka metody Points of You®. Ukończyła 8-tygodniowy kurs MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

Doświadczenie zawodowe zdobyła pracując m.in. dla:
Politechnika Gdańska (MBA), KPMG, Urząd Miasta Gdańska, TUIR WARTA S.A, Orlen, Stocznia Remontowa Nauta, Akademia Finansów i Biznesu „Vistula”, Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku, Wyższa Szkoła Administracji i Biznesu w Gdyni, Energa S.A, Pracodawcy Pomorza, Hanseatic Parliament w Hamburgu, Gdańskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej, ALLCON.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują komplet materiałów szkoleniowych, które zawierają materiały:

- warsztatowe (arkusze pracy, opisy ćwiczeń, testy)
- opisowe (zawierające niezbędną wiedzę teoretyczną)

Informacje dodatkowe

Szkolenie jest zwolnione z VAT, jeśli jest finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Prowadzącym zajęcia jest trener i konsultant klasy międzynarodowej o dużym doświadczeniu i praktyce w przemyśle, przeszkolony przez specjalistów zachodnich w zakresie nowoczesnych metod dydaktycznych.

W przypadku zajęć trwających powyżej 4 godzin uczestnikowi przysługuje przerwa 15 minut.

Adres

al. Grunwaldzka 472
80-309 Gdańsk
woj. pomorskie

Kontakt



Jolanta Jagłowska

E-mail j.jaglowska@gfkm.pl

Telefon (+48) 602 213 590