



TOMASZ GULAK

★★★★★ 4,9 / 5

127 ocen

Wyjdź Przed Szereg: czyli jak rozwinąć skrzydła - Mentoring Osobisty i Biznesowy

Numer usługi 2026/02/06/142163/3312254

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 01.04.2026 do 03.06.2026

6 600,00 PLN brutto

6 600,00 PLN netto

165,00 PLN brutto/h

165,00 PLN netto/h

213,44 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych aktywnych zawodowo, które chcą rozwijać kompetencje osobiste i biznesowe wspierające skuteczność w pracy oraz prowadzeniu działalności gospodarczej. Program przeznaczony jest w szczególności dla przedsiębiorców, właścicieli mikro, małych i średnich firm, menedżerów, liderów zespołów oraz specjalistów planujących rozwój kariery lub stojących przed zmianą zawodową. Uczestnikami mogą być osoby, które chcą zwiększyć pewność siebie, poprawić komunikację, uporządkować cele i priorytety, lepiej zarządzać czasem oraz wzmocnić odporność na stres i presję. Program rekomendowany jest dla osób działających intensywnie, które potrzebują większej klarowności decyzji i skuteczności w codziennym funkcjonowaniu zawodowym. Usługa realizowana jest w formule zdalnej w czasie rzeczywistym i wymaga aktywnego udziału uczestników.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

31-03-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

40

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

Usługa przygotowuje uczestników do skuteczniejszego funkcjonowania w pracy i biznesie poprzez rozwój kompetencji w zakresie podejmowania decyzji, komunikacji, wyznaczania granic oraz zarządzania sobą w czasie i pod presją. Po zakończeniu programu uczestnik będzie potrafił uporządkować cele zawodowe, zwiększyć efektywność działania oraz wdrażać konkretne zmiany w swoim stylu pracy i rozwoju kariery.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Podejmowanie decyzji i planowanie działań	formułuje minimum 2 konkretne decyzje rozwojowe przygotowuje plan działań na najbliższe tygodnie	Wywiad ustrukturyzowany
Zwiększenie efektywności i priorytetyzacja	wskazuje zadania kluczowe i rozpraszające opracowuje indywidualny plan priorytetów	Wywiad ustrukturyzowany
Komunikacja i wyznaczanie granic	przedstawia przykład komunikatu asertywnego identyfikuje sytuacje przeciążenia i sposoby reakcji	Wywiad ustrukturyzowany
Odporność na stres i presję	opisuje własne mechanizmy stresu wskazuje minimum 2 techniki regulacji napięcia	Wywiad ustrukturyzowany
Budowanie wartości i wycena oferty	przygotowuje szkic oferty lub usługi określa zasady wyceny i argumentację wartości	Wywiad ustrukturyzowany
Określenie kierunku rozwoju zawodowego	formułuje cele na kolejne 3 miesiące wskazuje obszary do dalszego rozwoju	Wywiad ustrukturyzowany

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

Program usługi (40 godzin dydaktycznych)

Usługa obejmuje **10 spotkań mentoringowych online w czasie rzeczywistym**, realizowanych raz w tygodniu.

Każde spotkanie trwa **4 godziny dydaktyczne**. Łączny wymiar usługi: **40 godzin dydaktycznych**.

Spotkanie 1 (4 godz. dyd.) – Podejmowanie decyzji w warunkach niepewności

- identyfikacja obszarów blokady decyzyjnej
- analiza kosztów braku decyzji
- praca nad lękiem przed błędem i perfekcjonizmem
- określenie decyzji priorytetowej i pierwszych kroków wdrożeniowych

Spotkanie 2 (4 godz. dyd.) – Postawa zawodowa i zwiększenie efektywności

- diagnoza roli zawodowej uczestnika
- identyfikacja nawyków wspierających skuteczność
- porządkowanie odpowiedzialności i celów
- wypracowanie indywidualnych zasad działania w pracy

Spotkanie 3 (4 godz. dyd.) – Granice w pracy i życiu

- rozpoznanie sytuacji przeciążenia
- zasady stawiania granic w relacjach zawodowych
- przygotowanie komunikatów asertywnych
- działania chroniące energię i zasoby uczestnika

Spotkanie 4 (4 godz. dyd.) – Autentyczna komunikacja

- komunikacja wprost i spokojnie bez utraty własnego stanowiska
- formułowanie komunikatów oczekiwań
- praca na trudnych rozmowach zawodowych
- ćwiczenia komunikacyjne i analiza przykładów

Spotkanie 5 (4 godz. dyd.) – Pieniądze i wycena własnej oferty

- przekonania dotyczące pieniędzy i wartości
- tworzenie oferty biznesowej opartej na rezultatach
- podstawy wyceny usług i argumentacji ceny
- przygotowanie szkicu oferty uczestnika

Spotkanie 6 (4 godz. dyd.) – Priorytety i zarządzanie czasem

- rozróżnienie pilności i ważności zadań
- identyfikacja rozproszeń i „złodziei czasu”
- planowanie tygodnia i bloków pracy
- opracowanie indywidualnego systemu priorytetów

Spotkanie 7 (4 godz. dyd.) – Radzenie sobie ze stresem i presją

- rozpoznanie źródeł napięcia zawodowego
- strategię regulacji stresu w codziennej pracy
- praca nad przeciążeniem i poczuciem winy
- budowanie odporności psychicznej

Spotkanie 8 (4 godz. dyd.) – Relacje zawodowe i ochrona energii

- analiza relacji obciążających w pracy
- komunikacja w sytuacjach konfliktowych i trudnych
- ograniczanie odpowiedzialności za emocje innych
- scenariusze reakcji na typowe wyzwania interpersonalne

Spotkanie 9 (4 godz. dyd.) – Elastyczność w zmianie i motywacja

- adaptacja do zmian w środowisku zawodowym
- praca nad schematem „wszystko albo nic”
- budowanie motywacji opartej na kierunku i sensie
- planowanie małych kroków rozwojowych

Spotkanie 10 (4 godz. dyd.) – Podsumowanie i kierunek na kolejne miesiące

- podsumowanie procesu mentoringowego
- ocena postępów względem celów uczestnika
- przygotowanie planu działań na 3 miesiące
- walidacja efektów uczenia się w formie wywiadu ustrukturyzowanego

Zajęcia prowadzone są w godzinach dydaktycznych, gdzie **1 godzina dydaktyczna = 45 minut**.

Przerwy organizacyjne są **wliczone w czas trwania usługi rozwojowej**.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Relacje zawodowe i ochrona energii	Tomasz Gulak	01-04-2026	18:00	21:00	03:00
2 z 11 Elastyczność w zmianie i motywacja	Tomasz Gulak	08-04-2026	18:00	21:00	03:00
3 z 11 Granice w pracy i życiu	Tomasz Gulak	15-04-2026	18:00	21:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 11 Autentyczna komunikacja	Tomasz Gulak	22-04-2026	18:00	21:00	03:00
5 z 11 Pieniądze i wycena własnej oferty	Tomasz Gulak	29-04-2026	18:00	21:00	03:00
6 z 11 Priorytety i zarządzanie czasem	Tomasz Gulak	06-05-2026	18:00	21:00	03:00
7 z 11 Radzenie sobie ze stresem i presją	Tomasz Gulak	13-05-2026	18:00	21:00	03:00
8 z 11 Relacje zawodowe i ochrona energii	Tomasz Gulak	20-05-2026	18:00	21:00	03:00
9 z 11 Elastyczność w zmianie i motywacja	Tomasz Gulak	27-05-2026	18:00	21:00	03:00
10 z 11 Podsumowanie i kierunek na kolejne miesiące	Tomasz Gulak	03-06-2026	18:00	21:00	03:00
11 z 11 WALIDACJA	-	03-06-2026	21:00	22:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	165,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	165,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Gulak

Tomasz Gulak jest mentorem, przedsiębiorcą i trenerem, który od lat pracuje z osobami aktywnymi zawodowo i biznesowo – właścicielami firm, liderami, specjalistami i osobami w zmianie. Łączy doświadczenie prowadzenia własnych projektów biznesowych z pracą rozwojową, skupioną na decyzjach, komunikacji, skuteczności i dojrzałości w działaniu.

Przez lata realizował szkolenia i procesy rozwojowe dla firm, zespołów oraz klientów indywidualnych, pracując zarówno z obszarem biznesu, jak i wewnętrznego funkcjonowania człowieka. Ma doświadczenie w branży IT, szkoleniowej i edukacyjnej, co pozwala mu poruszać się swobodnie pomiędzy twardą rzeczywistością pracy a tematami związanymi z emocjami, stresem i odpowiedzialnością.

W swojej pracy nie oferuje gotowych recept ani motywacyjnych haseł. Stawia na rozmowę, refleksję i konfrontację z realnymi sytuacjami, z którymi mierzą się uczestnicy. Jego styl to połączenie mentoringu, praktyki biznesowej i pracy nad świadomością – bez udawania, bez presji i bez narzucania jednej drogi.

Jest twórcą marki Wyjdź Przed Szereg, w ramach której prowadzi programy mentoringowe, szkolenia i spotkania rozwojowe dla osób, które chcą działać bardziej świadomie, skutecznie i w zgodzie ze sobą.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne dla uczestnika

Uczestnik w trakcie realizacji usługi otrzyma materiały wspierające proces mentoringowy w formie elektronicznej, w tym:

- karty pracy i arkusze refleksyjne do samodzielnego uzupełniania pomiędzy spotkaniami,
- zestaw pytań mentoringowych oraz ćwiczeń wspierających podejmowanie decyzji i planowanie działań,
- materiały dotyczące komunikacji, wyznaczania granic oraz zarządzania stresem i priorytetami,
- szablon planu rozwoju zawodowego i wdrożeniowego na kolejne miesiące,
- podsumowania kluczowych wniosków po każdym spotkaniu oraz materiały końcowe porządkujące cały proces.

Materiały przekazywane są uczestnikom na bieżąco w trakcie programu i służą do praktycznego zastosowania omawianych zagadnień w pracy i działalności biznesowej.

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem usługi może być osoba dorosła aktywna zawodowo, zainteresowana rozwojem kompetencji osobistych i biznesowych. Warunkiem udziału jest zgłoszenie uczestnictwa oraz spełnienie wymogów formalnych związanych z udziałem w usłudze rozwojowej.

Uczestnik powinien posiadać:

- dostęp do komputera lub urządzenia mobilnego z kamerą i mikrofonem,

- stabilne połączenie internetowe umożliwiające udział w spotkaniach online w czasie rzeczywistym,
- gotowość do aktywnego udziału w procesie mentoringowym, w tym wykonywania ćwiczeń i pracy własnej pomiędzy spotkaniami.

Udział w usłudze wymaga obecności na spotkaniach oraz zaangażowania w realizację indywidualnych celów rozwojowych uczestnika.

Informacje dodatkowe

Informacje dodatkowe dotyczące realizacji usługi zdalnej

Usługa realizowana jest w formule **zdalnej w czasie rzeczywistym** z wykorzystaniem narzędzi komunikacji online umożliwiających bezpośrednią interakcję pomiędzy prowadzącym a uczestnikami. Spotkania odbywają się w ustalonych terminach w formie sesji mentoringowych na żywo, z możliwością zadawania pytań, omawiania bieżących sytuacji zawodowych oraz pracy na przykładach uczestników.

Uczestnicy biorą udział w spotkaniach w trybie synchronicznym (online na żywo), co oznacza konieczność jednoczesnej obecności w czasie trwania zajęć. Prowadzący zapewnia wsparcie merytoryczne, moderuje proces mentoringowy oraz przekazuje materiały i zadania rozwojowe pomiędzy spotkaniami.

Usługa wymaga dostępu do urządzenia z kamerą i mikrofonem oraz stabilnego połączenia internetowego. Zajęcia prowadzone są w sposób umożliwiający aktywne uczestnictwo i bieżącą walidację postępów w trakcie programu.

Warunki techniczne

Warunki techniczne realizacji usługi

Udział w usłudze zdalnej w czasie rzeczywistym wymaga spełnienia następujących warunków technicznych:

- dostęp do komputera, laptopa lub urządzenia mobilnego umożliwiającego udział w spotkaniach online,
- stabilne połączenie internetowe zapewniające płynny odbiór transmisji audio i wideo,
- sprawnie działająca kamera oraz mikrofon (zalecane również słuchawki),
- możliwość korzystania z aktualnej przeglądarki internetowej lub aplikacji platformy komunikacyjnej wskazanej przez organizatora (np. Zoom, Microsoft Teams),
- dostęp do poczty elektronicznej w celu otrzymywania materiałów dydaktycznych oraz linków do spotkań.

Uczestnik powinien zapewnić sobie warunki umożliwiające aktywny udział w zajęciach (spokojne miejsce, brak zakłóceń) przez cały czas trwania spotkania.

Kontakt



Justyna Skowronek

E-mail justyna0skowronek@gmail.com

Telefon (+48) 530 951 574