



CENTRUM
SZKOLENIOWE
"GOLDEN GATE"
NICOLETTA
BASKIEWICZ

★★★★★ 4,9 / 5

1 002 oceny

ROLA TRENINGU MENTALNEGO W PROCESIE BUDOWANIA OSOBISTEJ SKUTECZNOŚCI. AUTOMOTYWACJA, SAMODYSCYPLINA I BUDOWANIE NAWYKÓW.

Numer usługi 2026/02/06/39315/3314375

📍 Częstochowa
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 16:00 h
📅 13.06.2026 do 23.06.2026

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
312,50 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową szkolenia są kobiety zainteresowane rozwojem osobistym i zawodowym, które chcą zwiększyć swoją efektywność, lepiej radzić sobie z napięciem i emocjami oraz świadomie zarządzać swoją motywacją i koncentracją w codziennym funkcjonowaniu zawodowym. Szkolenie jest skierowane do kobiet pracujących w różnych branżach i na różnych etapach kariery, które dążą do wzmocnienia poczucia sprawczości, poprawy jakości pracy oraz budowania pozytywnych relacji w środowisku zawodowym.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

12-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój wiedzy i umiejętności uczestników w zakresie treningu mentalnego, świadomego zarządzania własną efektywnością, emocjami i nawykami w środowisku pracy. Uczestnicy nauczą się rozróżniać i definiować kluczowe pojęcia związane z automotywacją i koncentracją, planować i organizować zadania z wykorzystaniem narzędzi treningu mentalnego oraz monitorować i oceniać własne reakcje emocjonalne, co przełoży się na wyższą skuteczność zawodową i lepszą współpracę zespołową.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia i definiuje pojęcia związane z treningiem mentalnym, automotywacją, nawykami oraz osobistą efektywnością w kontekście pracy zawodowej.	Poprawnie definiuje kluczowe pojęcia treningu mentalnego oraz wskazuje ich rolę w poprawie efektywności osobistej.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje i uzasadnia wpływ nawyków, oporu wewnętrznego oraz rozpraszaczy na skuteczność działania i efekty pracy.	Trafnie charakteryzuje mechanizmy powstawania nawyków i uzasadnia ich wpływ na efektywność zawodową.	Test teoretyczny
Uczestnik planuje i organizuje własną pracę z wykorzystaniem narzędzi treningu mentalnego, technik koncentracji oraz metod zarządzania czasem.	Prawidłowo dobiera i planuje zastosowanie narzędzi treningu mentalnego oraz metod organizacji pracy.	Test teoretyczny
Uczestnik monitoruje i ocenia własną efektywność oraz reakcje emocjonalne, wykorzystując schemat ABCD i techniki regulacji emocji.	Poprawnie identyfikuje reakcje emocjonalne i ocenia ich wpływ na efektywność działania.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

CENTRUM SZKOLENIOWE "GOLDEN GATE" NICOLETTA BASKIEWICZ

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

Program

Szkolenie koncentruje się na rozwoju osobistej skuteczności kobiet poprzez wykorzystanie treningu mentalnego jako narzędzia wspierającego efektywność zawodową, dobrostan psychiczny oraz świadome zarządzanie energią i motywacją. Program łączy wiedzę z zakresu psychologii funkcjonowania człowieka, mechanizmów nawyków i emocji z praktycznymi metodami poprawy koncentracji, samokontroli i realizacji celów. Uczestniczki uczą się, jak przejmować odpowiedzialność za własną efektywność, ograniczać wpływ rozpraszaczy i napięcia oraz budować trwałe nawyki wspierające skuteczne działanie w środowisku pracy i w życiu codziennym.

Część teoretyczna

Część teoretyczna obejmuje zagadnienia związane z treningiem mentalnym i jego rolą w budowaniu osobistej skuteczności. Uczestniczki poznają definicje i mechanizmy automotywacji, koncentracji, regulacji emocji oraz powstawania i zmiany nawyków. Omawiane są czynniki ograniczające efektywność, takie jak opór wewnętrzny, prokrastynacja i rozpraszacze, a także zasady zarządzania czasem i energią. Wiedza prezentowana jest w kontekście codziennego funkcjonowania zawodowego, z uwzględnieniem wpływu postaw, emocji i sposobu myślenia na jakość pracy oraz relacje w zespole.

Część praktyczna

Część praktyczna skupia się na zastosowaniu narzędzi treningu mentalnego w realnych sytuacjach zawodowych i osobistych. Uczestniczki pracują z technikami wyznaczania celów, mowy wewnętrznej i treningu wyobraźni, uczą się regulować emocje z wykorzystaniem schematu ABCD oraz stosować metody poprawiające koncentrację i redukujące napięcie. W trakcie zajęć ćwiczone są techniki relaksacyjne, planowanie i organizacja zadań oraz identyfikacja destrukcyjnych nawyków wraz z wypracowaniem sposobów ich zmiany. Praktyka ukierunkowana jest na zwiększenie poczucia sprawczości, stabilności emocjonalnej i skuteczności działania.

Harmonogram

- Omówienie programu szkolenia i autoprezentacja trenera
- Trening mentalny – definicja i rola w budowaniu osobistej skuteczności
- Narzędzia treningu mentalnego – cele, mowa wewnętrzna, trening wyobraźni
- Narzędzia treningu mentalnego – kontrola emocji, system ABCD
- Narzędzia treningu mentalnego – koncentracja, relaksacja, stan Flow
- Podsumowanie pierwszego dnia szkolenia. Wnioski i wskazówki na przyszłość
- Motywacja i determinacja – rola samokontroli na drodze do realizacji celów
- Nawyki – jak działają, jak je zauważyć i jak je zmienić. Nawyki skutecznych organizacji
- Co może nam przeszkodzić? Prokrastynacja. Jak dobrze zarządzać czasem
- Holistyczne podejście do osobistej skuteczności

Szkolenie składa się zarówno z zajęć teoretycznych jak i praktycznych warsztatowych.

W czasie szkoleniowym wliczone są przerwy:

- 4 przerwy po 15 minut
- 2 przerwy po 45 minut

Łączny czas przerw: 2 godziny 30 minut

Część teoretyczna została zaprojektowana jako sekwencja bloków merytorycznych, umożliwiających stopniowe budowanie wiedzy:

- 2 godziny
- 1 godzina 45 minut
- 1 godzina 45 minut
- 1 godzina 15 minut

Łączny czas części teoretycznej: 6 godzin 45 minut

Część praktyczna koncentruje się na zastosowaniu wiedzy w działaniu:

- 2 godziny
- 1 godzina 45 minut
- 1 godzina 45 minut
- 45 minut

Łączny czas części praktycznej: 6 godzin 15 minut

Bilans całościowy

Część teoretyczna:

- • • • • 6 h 45 min

Część praktyczna:

- 6 h 15 min

Przerwy:

- 2 h 30 min

Test wiedzy:

- 30 min

Razem:

- 16 godzin zegarowych

Walidacja

Walidacja wiedzy uczestników realizowana jest w formie stacjonarnego testu teoretycznego przeprowadzanego w sali szkoleniowej, w warunkach zapewniających samodzielność pracy, brak dostępu do materiałów pomocniczych oraz równość dostępu do weryfikacji kompetencji.

Test ma charakter zamknięty i standaryzowany, co zapewnia obiektywną oraz porównywalną ocenę poziomu przyswojenia wiedzy.

Czas przeznaczony na rozwiązanie testu wynosi 45 minut. Warunkiem zaliczenia walidacji jest uzyskanie minimum 12 poprawnych odpowiedzi, co stanowi 30% możliwych do zdobycia punktów.

Wyniki testu dokumentowane są w protokole walidacyjnym. Pozytywne zaliczenie walidacji stanowi potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się oraz jest podstawą do wydania certyfikatu potwierdzającego kwalifikacje.

W przypadku usługi rozwojowej kończącej się uzyskaniem kwalifikacji, w której proces walidacji realizowany jest przez podmiot zewnętrzny względem Dostawcy Usług, termin realizacji usługi obejmuje również okres oczekiwania na wynik walidacji.

Uczestnik zostanie poinformowany o wynikach w ciągu 7 dni od zakończenia szkolenia tj. 23.06.2026 r.

Proces kształcenia oraz proces walidacji efektów uczenia się stanowią dwa odrębne i niezależne etapy realizacji usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Omówienie programu szkolenia i autoprezentacja trenera	Katarzyna Czajkowska	13-06-2026	08:00	08:30	00:30
2 z 16 Trening mentalny - definicja i rola w budowaniu osobistej skuteczności	Katarzyna Czajkowska	13-06-2026	08:30	10:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 16 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	13-06-2026	10:00	10:15	00:15
4 z 16 Narzędzia treningu mentalnego - cele, mowa wewnętrzna, trening wyobrażeniowy	Katarzyna Czajkowska	13-06-2026	10:15	12:00	01:45
5 z 16 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	13-06-2026	12:00	12:15	00:15
6 z 16 Narzędzia treningu mentalnego - cele, mowa wewnętrzna, trening wyobrażeniowy	Katarzyna Czajkowska	13-06-2026	12:15	14:00	01:45
7 z 16 Przerwa obiadowa	Katarzyna Czajkowska	13-06-2026	14:00	14:45	00:45
8 z 16 Narzędzia treningu mentalnego - Koncentracja, relaksacja, stan Flow	Katarzyna Czajkowska	13-06-2026	14:45	16:00	01:15
9 z 16 Motywacja i determinacja, czyli rola samokontroli na drodze do realizacji celów	Katarzyna Czajkowska	14-06-2026	08:00	10:00	02:00
10 z 16 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	14-06-2026	10:00	10:15	00:15
11 z 16 Nawyki - jak działają? Jak je zauważyć? Jak je zmienić? Nawyki skutecznych organizacji	Katarzyna Czajkowska	14-06-2026	10:15	12:00	01:45
12 z 16 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	14-06-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 16 Co może nam przeszkodzić? Prokrastynacja. Jak dobrze zarządzać czasem?	Katarzyna Czajkowska	14-06-2026	12:15	14:00	01:45
14 z 16 Przerwa obiadowa	Katarzyna Czajkowska	14-06-2026	14:00	14:45	00:45
15 z 16 Holistyczne podejście do osobistej skuteczności	Katarzyna Czajkowska	14-06-2026	14:45	15:30	00:45
16 z 16 Test wiedzy - walidacja	-	14-06-2026	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	153,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Czajkowska

TRENERKA MENTALNOŚCI, PSYCHOLOG BIZNESU, SPECJALISTA DS. ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU, WSPÓŁWAŚCICIELKA SZKOŁY JOGI, NAUCZYCIELKA JOGI KUNDALINI. Posiada 10-letnie doświadczenie zawodowe zdobyte w międzynarodowym środowisku korporacyjnym, w tym na stanowiskach managerskich oraz w obszarze HR, gdzie odpowiadała za wdrażanie zmian organizacyjnych, optymalizację procesów oraz rozwój kompetencji pracowników.

Na co dzień pracuje jako trener i doradca, wspierając klientów indywidualnych oraz organizacje w zakresie zwiększania efektywności operacyjnej, wdrażania zmian oraz rozwijania kompetencji niezbędnych do funkcjonowania w warunkach transformacji środowiskowej i organizacyjnej.

Posiada kwalifikacje w zakresie zrównoważonego rozwoju, potwierdzone certyfikatem Specjalista ds. zrównoważonego rozwoju, co umożliwia jej prowadzenie szkoleń ukierunkowanych na rozwój zielonych kompetencji, w szczególności w obszarze:

- efektywnego zarządzania zasobami (energia, materiały, infrastruktura),
- identyfikacji i ograniczania wpływu działalności organizacji na środowisko,
- wdrażania rozwiązań zgodnych z zasadami ESG i gospodarki obiegu zamkniętego (GOZ),
- wspierania procesów decyzyjnych uwzględniających aspekty środowiskowe i ekonomiczne.

Posiada aktualne doświadczenie praktyczne w realizacji usług rozwojowych oraz wdrażaniu rozwiązań organizacyjnych, zdobywane w okresie ostatnich 5 lat - zrealizowała ponad 1200 godzin szkoleniowych w obszarze zrównoważonego rozwoju.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma nieodpłatne materiały szkoleniowe w formie celowo opracowanego i wydrukowanego autorskiego skryptu oraz certyfikat ukończenia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Zastosowano zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (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 2020 r., poz. 1983).

Adres

al. Aleja Najświętszej Maryi Panny 49/209

42-200 Częstochowa

woj. śląskie

Sati Studio to przestrzeń, w której czas płynie inaczej. Stworzone zostało z myślą o holistycznym rozwoju, łączącym równowagę ciała i umysłu z dbałością o dobrostan psychiczny. Kameralny i przytulny charakter sprzyja budowaniu wewnętrznej harmonii oraz poczucia spokoju.

W studiu możliwy jest rozwój zarówno fizyczny, jak i mentalny, co pozwala na pełniejsze doświadczanie życia i realizację

osobistych celów. To miejsce, w którym spotykają się ludzie, pasje i wartości, a atmosfera sprzyja tworzeniu relacji i dzieleniu się doświadczeniem.

Sati Studio stanowi idealne środowisko do organizacji szkoleń, warsztatów i praktyk, które wspierają rozwój w sposób kompleksowy i świadomy.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



NICOLETTA BASKIEWICZ

E-mail szkolenia@golden.edu.pl

Telefon (+48) 505 101 280