



"LUGA" AGNIESZKA
GLIŃSKA

★★★★★ 4,9 / 5

1 261 ocen

Szkolenie - Trening mentalny - ONLINE

Numer usługi 2026/02/12/7321/3330873

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 15.12.2026 do 16.02.2027

4 750,00 PLN brutto

4 750,00 PLN netto

237,50 PLN brutto/h

237,50 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Identyfikatory projektów

Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Małopolski Pociąg do kariery

Grupa docelowa usługi

Osoby zainteresowane rozwojem osobistym

- Osoby walczące z prokrastynacją
- Ludzie chcący poprawić motywację i pewność siebie
- Osoby dążące do lepszego zarządzania emocjami

Studenci i uczniowie

- Osoby przygotowujące się do egzaminów
- Studenci chcący poprawić koncentrację i pamięć
- Uczniowie z problemami ze stresem

Artyści i twórcy

Pracownicy korporacyjni i menedżerowie

Sportowcy i osoby aktywne fizycznie

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

14-12-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

20

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do nabycia kompetencji z rozwoju samoświadomości, umiejętności zarządzania emocjami i myślami oraz budowania odporności psychicznej. Uczestnik identyfikuje swoje zasoby, uczy się pracy z przekonaniami, rozwija umiejętność radzenia sobie ze stresem i budowania motywacji. Program kształtuje kompetencje związane z wyznaczaniem celów, zarządzaniem czasem oraz rozwijaniem nawyków wspierających efektywność i dobrostan. Całość kończy się opracowaniem strategii dalszego rozwoju.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje świadomość swoich zasobów i wartości.	Identyfikuje swoje mocne strony i obszary wymagające rozwoju.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa osobiste wartości i ich wpływ na podejmowane decyzje.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje swoje dotychczasowe sukcesy i wyciąga z nich wnioski.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opracowuje mapę osobistych zasobów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki regulacji emocji i stresu.	Stosuje techniki oddechowe wspomagające redukcję napięcia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Omawia mechanizmy powstawania stresu i jego wpływ na organizm.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Demonstruje praktykę mindfulness w warunkach symulowanych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje skuteczność zastosowanych technik w radzeniu sobie z trudnymi emocjami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyznacza i realizuje cele zgodne z metodą SMART.	Wyjaśnia zasady wyznaczania celów zgodnie z metodą SMART.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje cele krótkoterminowe i długoterminowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opracowuje plan działania wspierający realizację wyznaczonych celów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Monitoruje i ocenia postępy w realizacji celów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Buduje pewność siebie i wzmacnia poczucie własnej wartości.	Identyfikuje przekonania ograniczające i formułuje alternatywne wspierające przekonania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje techniki wzmacniające pewność siebie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje sytuacje, w których przełamał bariery wynikające z niskiego poczucia wartości.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opracowuje indywidualny plan budowania pewności siebie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje narzędzia planowania czasu, takie jak matryca Eisenhowera.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje priorytety w codziennych działaniach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zarządza czasem i priorytetami.	Opracowuje harmonogram dnia uwzględniający czas na pracę, odpoczynek i rozwój.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Monitoruje realizację planu i identyfikuje potencjalne przeszkody.	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

Wprowadzenie do współpracy - rozmowa na żywo

Uczestnik zostaje wprowadzony w podstawy treningu mentalnego, a także wspólnie określone są cele i plan działania.

Zasoby i mocne strony - rozmowa na żywo

Osoba biorąca udział w spotkaniu identyfikuje swoje zasoby wewnętrzne, mocne strony oraz wartości, które wspierają rozwój.

Praca z przekonaniami - rozmowa na żywo

Uczestnik uczy się rozpoznawać ograniczające przekonania i przekształcać je w przekonania wspierające.

Umysł, emocje i ciało - rozmowa na żywo

Uczestnik odkrywa powiązania między myślami, emocjami i ciałem oraz poznaje sposoby na skuteczne nimi zarządzanie.

Techniki oddechowe i relaksacyjne - rozmowa na żywo

Osoba korzystająca z programu poznaje podstawowe techniki oddechowe i relaksacyjne, które wspierają redukcję napięcia.

Wprowadzenie do mindfulness - rozmowa na żywo

Uczestnik dowiaduje się, jak praktyka mindfulness pomaga w radzeniu sobie ze stresem i zwiększa świadomość.

Wyznaczanie celów - rozmowa na żywo

Osoba biorąca udział w treningu formułuje cele zgodnie z metodą SMART i opracowuje plan ich realizacji.

Zarządzanie czasem - rozmowa na żywo

Uczestnik zapoznaje się z technikami planowania czasu i priorytetyzacji, by zwiększyć efektywność swoich działań.

Motywacja i automotywacja - rozmowa na żywo

Uczestnik poznaje mechanizmy motywacji wewnętrznej i zewnętrznej oraz uczy się je wykorzystywać do osiągania celów.

Pewność siebie i samoakceptacja - rozmowa na żywo

Osoba korzystająca z programu uczy się technik wzmacniających pewność siebie i budujących pozytywny dialog wewnętrzny.

Praca z energią - rozmowa na żywo

Uczestnik zdobywa wiedzę o zarządzaniu własną energią i technikach jej podnoszenia w codziennym życiu.

Radzenie sobie z emocjami - rozmowa na żywo

Uczestnik poznaje skuteczne metody pracy z trudnymi emocjami, takimi jak stres, lęk czy frustracja.

Uważność w ruchu - rozmowa na żywo

Osoba biorąca udział w programie doświadcza praktyki uważnego ruchu, np. poprzez jogę lub ćwiczenia rozciągające.

Nawyki i rytuały - rozmowa na żywo

Uczestnik dowiaduje się, jak wprowadzać pozytywne nawyki i rytuały, które wspierają codzienny rozwój.

Wizja przyszłości - rozmowa na żywo

Uczestnik definiuje swoją wizję przyszłości oraz wartości, które będą ją wspierać na dalszej drodze rozwoju.

Strategie pokonywania przeszkód - rozmowa na żywo

Osoba korzystająca z programu opracowuje strategie radzenia sobie z wyzwaniami, takimi jak prokrastynacja i rozpraszcze.

Odporność psychiczna - rozmowa na żywo

Uczestnik zdobywa wiedzę i praktyczne umiejętności wzmacniające elastyczność psychiczną w trudnych sytuacjach.

Budowanie długoterminowej skuteczności - rozmowa na żywo

Uczestnik ćwiczy utrzymywanie wytrwałości oraz długoterminowej skuteczności w realizacji swoich celów.

Podsumowanie pracy - rozmowa na żywo

Osoba biorąca udział w programie analizuje dotychczasową pracę i podsumowuje najważniejsze zmiany, które zaszły.

Plan działania na przyszłość - rozmowa na żywo

Uczestnik opracowuje indywidualną strategię dalszego rozwoju oraz utrwalania efektów uzyskanych podczas spotkań.

Walidacja - rozmowa na żywo

Szkolenie odbywa się w profesjonalnej szkole Jogi w Częstochowie. To miejsce, gdzie czas płynie inaczej. Tworzymy przestrzeń, w której możliwy jest rozwój w pełni holistyczny. Wiemy, że aby człowiek mógł się rozwijać, doskonalić, realizować swoje założenia, ale przede wszystkim żyć pełnią życia, potrzebna jest równowaga ciała i umysłu, a także rozwój mentalny. To kameralna i przytulna przestrzeń, sprzyjająca budowie spokoju i wewnętrznej harmonii. To ludzie, relacje i wspólna pasja.

Zajęcia są realizowane w godzinach dydaktycznych. Przerwa nie jest wliczana w całkowity czas szkolenia.

Minimalna liczba uczestników to 1 osoba, maksymalna 1 osoba - Zajęcia indywidualne.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 Wprowadzenie do współpracy - rozmowa na żywo	-	15-12-2026	09:00	09:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 750,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 750,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	237,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	237,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypty

Warunki uczestnictwa

Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest dokonanie zgłoszenia chęci uczestnictwa bezpośrednio do jednostki szkoleniowej drogą telefoniczną (pod numerem 663 770 804) lub mailową (na adres info@luga.pl). Zgłoszenia należy dokonać co najmniej na 2 tygodnie przed planowanym terminem egzaminu. Terminowe zgłoszenie jest niezbędne do poprawnego przeprowadzenia procesu rejestracji kandydata w systemie certyfikującym.

Informacje dodatkowe

Koszt egzaminu jest zawarty w cenie usługi.

W dniu egzaminu należy mieć przy sobie dowód osobisty. Istnieje możliwość zmiany terminu egzaminu, proszę o kontakt pod nr tel. 663770804.

Podstawa zwolnienia z VAT: Zwalnia się od podatku usługi nauczania języków obcych oraz dostawę towarów i świadczenie usług ściśle z tymi usługami związane, inne niż wymienione w pkt 26, pkt 27 i pkt 29 (Podstawa prawna: art. 43 ust. 1 pkt 28 ustawy o VAT).

Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Warunki techniczne

Zajęcia w formie zdalnej prowadzone są przy wykorzystaniu platformy Clickmeeting, która pozwala min. na kontakt face to face oraz monitoring realizowanej usługi. Wymagania techniczne: Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy); 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej); System operacyjny taki jak Windows 10 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Kontakt



Agnieszka Glińska

E-mail info@luga.pl

Telefon (+48) 663 770 804