



AVENHANSEN Sp. z
o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

1 398 ocen

Odważna liderka - Budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie

Numer usługi 2026/03/05/5061/3382007

📍 Kraków / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 26.10.2026 do 27.10.2026

1 943,40 PLN brutto

1 580,00 PLN netto

114,32 PLN brutto/h

92,94 PLN netto/h

136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do kobiet liderek (na początku swojej drogi zawodowej jak i pracujących na tym stanowisku już kilka lat), które chcą popracować nad poczuciem własnej wartości i wzmocnić odwagę do podejmowania działań, które są dla nich ważne.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	22-10-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	17
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest zwiększenie efektywności osobistej poprzez rozwinięcie pewności siebie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady obrony przed krytyką i potrafi skutecznie argumentować własne poglądy Neutralizuje stres obniżające poczucie własnej wartości Definiuje strategie komunikacyjne ułatwiające porozumiewanie się ze współpracownikami	Wymienia i opisuje 3 zasady obrony przed krytyką	Test teoretyczny
	Wymienia zasady dotyczące trafnego dopasowania formy wypowiedzi do sytuacji i osoby	Test teoretyczny
	Opisuje min. 3 techniki pozwalające na obniżenie stresu	Test teoretyczny
	Wymienia poznane typy błędów i blokad komunikacyjnych Opisuje wybraną strategię komunikacyjną ułatwiającą porozumiewanie się ze współpracownikami	Test teoretyczny Test teoretyczny

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

Brak poczucia własnej wartości, wypadanie z „okna tolerancji” na stres, syndrom oszustki, wstyd, poczucie małości, bezradność – to częste emocje, które towarzyszą liderom, w różnych organizacjach bez względu na wiek, płeć itp. Nasze szkolenie jest skierowane do kobiet liderek – w firmach biznesowych, organizacjach społecznych, rodzinach... Kobiety, które chcą wzmocnić siebie, swoje poczucie wartości – wzmocnić odwagę w codziennych sytuacjach.

Szkolenie ma formę warsztatu rozwojowego, w którym pochylamy się nad budowaniem samoświadomości i motywacją do zmiany działań. Program szkolenia został zainspirowany pracami Brené Brown, narzędziami Treningu Akceptacji i Zaangażowania oraz Coachingu narracyjnego.

PROGRAM SZKOLENIA:

MODUŁ I. WPROWADZENIE

1. Mity o kobietach liderkach
2. Odwaga – co to jest?
3. Od wstydu do odwagi – nauka empatii i życzliwości wobec siebie

MODUŁ II. SIŁA REZYLIENCJI – JAK BUDOWAĆ ELASTYCZNOŚĆ PSYCHOLOGICZNĄ

Rezyliencja to umiejętność, którą można kształtować i rozwijać. Dlatego poćwiczymy dostosowywanie się, adaptację i sposoby na powroty do stanu równowagi.

1. Okno tolerancji na stres
2. Dziennik emocji
3. Podejmowanie działań w oparciu o wartości

MODUŁ III. PRZESZKODY NA DRODZE DO ODWAGI

W tym module będziemy sprawdzać co odciąga nas od życia, jakim chcemy żyć. Poszukamy swoich wewnętrznych krytyków i sprawdzimy, jaki wpływ na nasze działania ma otoczenie, w którym je podejmujemy.

1. Niepomocne myśli – nasz krytyk wewnętrzny
2. Zbroje i tarcze liderów
3. Syndrom oszustki
4. Otoczenie

MODUŁ IV. WŁASNA HISTORIA

Ten moduł poprowadzi nas przez historie, które same o sobie opowiadamy do opowieści, które chcemy realizować w codziennych liderkich (i nie tylko) działaniach.

1. Karta praw do opowiadania własnej historii
2. Drzewo mojego życia – fabuła, którą chce opowiadać
3. Archetypy opowieści
4. Zmiana historii umniejszającej na fabułę wspierającą

MODUŁ V. WALIDACJA - test teoretyczny jest rozdawany wszystkim uczestnikom w tym samym czasie przez Trenera a sprawdzany przez WALIDATORA

Metody pracy, które zastosujemy podczas szkolenia

- dyskusje
- studium przypadku
- ćwiczenia indywidualne i grupowe
- burze mózgów

Proporcja zajęć praktycznych do teoretycznych to 90/10

Usługa jest prowadzona w trybie godzin dydaktycznych (45min).

Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Szczegółowe informacje dotyczące szkolenia:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/szkolenia-otwarte/odwazna-liderka-budowanie-poczucia-wlasnej-wartosci-i-pewnosci-siebie-2026-10-26-krakow.html>

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Odważna liderka - Budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie	Aleksandra Chrapko	26-10-2026	10:00	17:00	07:00
2 z 3 Odważna liderka - Budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie	Aleksandra Chrapko	27-10-2026	09:00	15:45	06:45
3 z 3 WALIDACJA - test teoretyczny jest rozdawany wszystkim uczestnikom w tym samym czasie przez Trenera a sprawdzany przez WALIDATORA	-	27-10-2026	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 943,40 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 580,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	114,32 PLN
Koszt osobogodziny netto	92,94 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1



Aleksandra Chrapko

Trener biznesu, akredytowany coach ICF (ACC), Coach Zespołów (Team Coach) i Certyfikowany trenerem FRIS® (www.fris.pl), praktyk Analizy Transakcyjnej (certyfikat 101, Akademia AT) Prowadzi regularne interwencje zespołowe, w tym sesje team coachingu: wspieranie samoorganizacji zespołu, poprawa komunikacji i poziomu kohezji, budowanie świadomości ról zespołowych, zwiększenie motywacji i determinacji zespołów, zarządzanie różnorodnością (style poznawcze), łącząc podejście coachingowe z ACT. W swojej pracy stosuje założenia Analizy Transakcyjnej.

Jest także współgospodynią Platformy rozwojowej dla Liderów Agile Lea

Wieloletnie doświadczenie trenerskie zdobyłam, realizując szereg projektów szkoleniowych i doradczych dla firm usługowych i produkcyjnych oraz urzędów i instytucji około-biznesowych, a także jako wykładowca Wyższej Szkoły Europejskiej w Krakowie.

W sposób szczególny specjalizuję się w szkoleniach z zakresu: zarządzania ludźmi (kierowanie, motywowanie, budowanie efektywnego zespołu i współpraca w zespole), rozwijania umiejętności społecznych (komunikacja, sztuka prezentacji, zarządzanie sobą w czasie, efektywne radzenie sobie ze stresem i asertywność, rozwój zawodowy i osobisty).

W ostatnich 2 latach przeprowadziła ok 200 godz. szkoleniowych z zakresu przywództwa dla osób dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Autorskie materiały szkoleniowe (skrypt, ćwiczenia, testy) oraz certyfikat ukończenia szkolenia (przy frekwencji min 80%).

Warunki uczestnictwa

Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie „Baza Usług Rozwojowych”.

Wypełnienie formularza zgłoszeniowego w BUR jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu szkoleń otwartych AVENHANSEN, który jest dostępny pod linkiem:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/regulamin-szkolen-otwartych.html>

Bezkosztowa anulacja możliwa do 8 dni przed planowanym terminem szkolenia

Informacje dodatkowe

W ramach szkolenia otwartego gwarantujemy Państwu:

- Miłą i fachową obsługę
- Profesjonalizm trenera
- Ciekawe materiały szkoleniowe
- Dyplomy ukończenia szkolenia (przy frekwencji min 80%)
- Wsparcie poszkoleniowe Trenera (do miesiąca po zakończonym szkoleniu)
- Możliwość uzyskania pomocy od Trenerów poprzez profesjonalne forum szkoleniowe, stworzone specjalnie na tego rodzaju potrzeby.
- Możliwość wpływu na zakres i przebieg szkolenia akceptowalny przez wszystkich jego uczestników

Oferujemy również możliwość wymiany spostrzeżeń i wniosków z innymi uczestnikami szkolenia: Zobacz forum: www.forum-szkolenia.pl

* 1 godzina szkoleniowa = 45 minut

Przerwy nie są wliczone w czas trwania szkolenia

Adres

ul. Floriana Straszewskiego 17

31-101 Kraków

woj. małopolskie

Hotel ***** Radisson Blu

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób niepełnosprawnych

Kontakt



Katarzyna Szypowska

E-mail kszypowska@avenhansen.pl

Telefon (+48) 515 212 452