



**Unico Rozwój: Równowaga w życiu.
Szkolenie z budowania dobrostanu w
świecie nadmiaru bodźców. Prowadzi
Agnieszka Nowakowska**

Numer usługi 2026/03/27/160223/3440894

6 000,00 PLN brutto
6 000,00 PLN netto
187,50 PLN brutto/h
187,50 PLN netto/h
125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

UNICO SP. Z O.O.

★★★★★ 4,9 / 5

415 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 18.05.2026 do 21.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób aktywnych zawodowo, w szczególności:

- specjalistów, menedżerów i liderów zespołów,
- przedsiębiorców i freelancerów,
- osób łączących wiele ról zawodowych i prywatnych,
- wszystkich, którzy chcą odzyskać spokój, równowagę i efektywność w życiu codziennym.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

3

Data zakończenia rekrutacji

11-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

32

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 prowadzi do nabycia kompetencji w zakresie rozpoznawania objawów stresu i przebudźcowania, wskazywania strategii zarządzania energią i regeneracji, identyfikowania metod regulowania emocji oraz określania elementów

osobistego systemu dobrostanu psychicznego i emocjonalnego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje symptomy stresu chronicznego i przebudźcowania.	– wskazuje różnice między stresem a przebudźcowaniem,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– identyfikuje objawy przeciążenia psychicznego,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– rozpoznaje wpływ technologii na układ nerwowy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia strategie zarządzania energią i regeneracji.	– wskazuje cykle energii i ich wpływ na efektywność,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– identyfikuje techniki wspierające odpoczynek i mikropauzy,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– rozpoznaje zasady planowania dnia z poszanowaniem granic.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– identyfikuje emocje typowe dla sytuacji presji,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje metody regulowania emocji i wzmacniania odporności psychicznej.	– rozróżnia techniki obniżania napięcia,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje sposoby wzmacniania elastyczności psychicznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– rozpoznaje nawyki wspierające spokój i efektywność,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wskazuje elementy osobistego systemu dobrostanu.	– identyfikuje rolę wartości i potrzeb w budowaniu równowagi,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje działania sprzyjające integracji pracy, relacji i odpoczynku.	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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Opis szkolenia

Szkolenie adresowane jest do osób, które chcą rozwijać swoją markę osobistą lub zawodową obecność w sieci, a jednocześnie zmagają się z lękiem przed oceną, krytyką lub ekspozycją.

Program łączy elementy rozwoju osobistego i psychologii komunikacji z narzędziami budowania widoczności online. Uczestnicy uczą się, jak komunikować się w sposób spójny, pewny i autentyczny, bez presji i stresu. Szkolenie wspiera w przełamywaniu blokad, wzmacnia pewność siebie i rozwija kompetencje w zakresie komunikacji cyfrowej.

Cel szkolenia

Celem szkolenia jest wzmocnienie pewności siebie i autentyczności w komunikacji online oraz rozwój kompetencji w zakresie budowania spójnego, wiarygodnego wizerunku w sieci.

Uczestnicy nauczą się zarządzać emocjami i ekspozycją, a także tworzyć skuteczną strategię komunikacji w oparciu o własne wartości i cele.

Korzyści dla uczestników

- Odzyskanie odwagi do pokazywania siebie i swojej pracy
- Umiejętność autentycznej komunikacji
- Większa odporność na krytykę i ocenę
- Zwiększenie zaufania odbiorców i pewności siebie
- Spójność przekazu z osobistymi wartościami

Dzień 1: Świat w trybie „on” – dlaczego tak łatwo tracimy równowagę?

Moduł 1 – Stres i przebodźcowanie: mechanizmy i objawy

- Mechanizmy stresu chronicznego i przebodźcowania
- Wpływ presji, tempa życia i technologii na psychikę
- Rozpoznawanie sygnałów przeciążenia psychicznego
- Świadome zarządzanie uwagą i informacjami

Moduł 2 – Diagnoza własnych wzorców funkcjonowania

- Autoanaliza reakcji na przeciążenie
- Rozpoznawanie czynników utrudniających regenerację
- Ćwiczenia uważności i koncentracji
- Praktyka odczytywania sygnałów z ciała

Dzień 2: Zarządzanie sobą w czasie i energii

Moduł 3 – Rytm dnia i cykl energii

- Cykl energii i dopasowanie stylu pracy do rytmu dobowego
- Planowanie dnia z poszanowaniem granic

- Wpływ przeciążenia na decyzyjność i motywację
- Wyzwania w organizacji pracy umysłowej i emocjonalnej

Moduł 4 – Regeneracja i mikropauzy

- Strategie odpoczynku krótkoterminowego i długofalowego
- Mikropauzy, przerwy jakościowe i techniki regeneracyjne
- Ćwiczenia uważności i resetu neurologicznego
- Praktyczne narzędzia planowania regeneracji

Dzień 3: Równowaga emocjonalna i odporność psychiczna

Moduł 5 – Emocje pod presją i sposoby ich regulacji

- Emocje jako informacja i mechanizm adaptacyjny
- Rozpoznawanie emocji w sytuacjach przeciążenia
- Stres a napięcie emocjonalne
- Przekonania blokujące odpoczynek

Moduł 6 – Techniki odporności psychicznej

- Ćwiczenia redukcji napięcia i stresu
- Techniki oddechowe i koncentracyjne
- Elementy elastyczności psychicznej
- Narzędzia wzmacniające spokój i poczucie wpływu

Dzień 4: Twój indywidualny model dobrostanu

Moduł 7 – System osobistej równowagi

- Wartości, potrzeby i wewnętrzne granice
- Nawyki wspierające dobrostan i efektywność
- Integracja pracy, relacji, pasji i odpoczynku
- Samoświadomość jako fundament zarządzania sobą

Moduł 8 – Plan wdrożenia i utrwalenia zmian

- Tworzenie indywidualnego planu równowagi
- Strategie utrzymania zmian w codzienności
- Weryfikacja zasobów i barier
- Ćwiczenia domykające proces i podsumowanie

Walidacja efektów uczenia się | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

- *Szkolenie prowadzone jest w sposób indywidualny lub w grupach do 3 osób*
- *Uczestnik posiada samodzielne stanowisko pracy.*
- *Warunkiem koniecznym do osiągnięcia celu szkolenia jest 100% frekwencja oraz zaangażowanie Uczestnika.*
- *Usługa realizowana jest w 32 godzinach dydaktycznych (godzina dydaktyczna = 45 minut).*
- *Zajęcia praktyczne: 17 godzin dydaktycznych / zajęcia teoretyczne: 15 godzin dydaktycznych*
- *Przerwy nie wliczają się do godzin usługi.*
- *Metoda weryfikacji obecności Uczestnika: eksport raportu logowań aplikacji Zoom.*
- *Podany termin szkolenia ma charakter orientacyjny. Po zapisie termin zostanie uzgodniony, aby jak najlepiej dopasować się do potrzeb uczestnika.*

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Dzień 1. Moduł 1. Stres i przebudźcowanie : mechanizmy i objawy (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	18-05-2026	10:00	13:00	03:00
2 z 13 Dzień 1. Przerwa	Agnieszka Nowakowska	18-05-2026	13:00	13:15	00:15
3 z 13 Dzień 1. Moduł 2. Diagnoza własnych wzorców funkcjonowania (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	18-05-2026	13:15	16:15	03:00
4 z 13 Dzień 2. Moduł 3. Rytm dnia i cykl energii (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	19-05-2026	10:00	13:00	03:00
5 z 13 Dzień 2. Przerwa	Agnieszka Nowakowska	19-05-2026	13:00	13:15	00:15
6 z 13 Dzień 2. Moduł 4. Regeneracja i mikropauzy (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	19-05-2026	13:15	16:15	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 13 Dzień 3. Moduł 5. Emocje pod presją i sposoby ich regulacji (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	20-05-2026	10:00	13:00	03:00
8 z 13 Dzień 3. Przerwa	Agnieszka Nowakowska	20-05-2026	13:00	13:15	00:15
9 z 13 Dzień 3. Moduł 6. Techniki odporności psychicznej (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	20-05-2026	13:15	16:15	03:00
10 z 13 Dzień 4. Moduł 7. System osobistej równowagi (teoria i praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	21-05-2026	10:00	13:00	03:00
11 z 13 Dzień 4. Przerwa	Agnieszka Nowakowska	21-05-2026	13:00	13:15	00:15
12 z 13 Dzień 4. Moduł 8. Plan wdrożenia i utrwalenia zmian (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	21-05-2026	13:15	15:45	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 13 Dzień 4. Walidacja efektów uczenia się Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Agnieszka Nowakowska	21-05-2026	15:45	16:15	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	187,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	187,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Nowakowska

Trener rozwoju osobistego i zawodowego, coach akredytowany przez International Coach Federation (ICF), facylitatorka procesów transformacyjnych. Specjalistka HR z ponad 25-letnim doświadczeniem w pracy z ludźmi i organizacjami, zarówno w środowisku biznesowym, jak i rozwojowym. Łączy kompetencje menedżerskie, psychologiczne i coachingowe, prowadząc szkolenia, warsztaty oraz procesy indywidualne.

W pracy rozwojowej wspiera uczestników w budowaniu samoświadomości, zmianie ograniczających przekonań, wzmacnianiu odporności psychicznej oraz rozwijaniu kompetencji osobistych i relacyjnych. Specjalizuje się w tematach takich jak: zarządzanie emocjami i stresem, komunikacja i asertywność, budowanie pewności siebie, praca z przekonaniami, rozwój przywództwa oraz wellbeing w organizacji.

W ciągu ostatnich 5 lat uzyskała szereg kompetencji potwierdzonych szkoleniami w zakresie terapii poznawczo-behawioralnej, terapii schematów, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach,

mindfulness oraz hipnozy. Ukończyła studia podyplomowe z psychologii rozwojowej i zdrowia oraz zarządzania zasobami ludzkimi. Przeprowadziła ponad 400 godzin szkoleń i warsztatów grupowych oraz procesów indywidualnych – dla uczestników z branży finansowej, IT, edukacyjnej, terapeutycznej, medycznej i artystycznej, a także dla osób prywatnych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje materiały szkoleniowe przygotowane przez Unico Sp. z o.o.

Warunki uczestnictwa

Podany termin szkolenia ma charakter orientacyjny. Po zapisie termin zostanie uzgodniony, aby jak najlepiej dopasować się do potrzeb uczestnika.

Jeżeli złożyłeś wniosek u Operatora, ale nie zapisałeś się na usługę, skontaktuj się z nami w celu rezerwacji. Bez wstępnej informacji nie dajemy gwarancji miejsca na usłudze.

Informacje dodatkowe

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT, pod warunkiem że dofinansowanie pokrywa co najmniej 70% kosztów szkolenia. W przypadku mniejszego wsparcia finansowego, do ceny netto usługi dodawany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku: Zwolnienie z podatku VAT 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 2025 r. poz. 832).

Warunki techniczne

Warunki techniczne

Platforma / rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa

- Platforma Zoom (<https://zoom.us/>)

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji

- Komputer, laptop lub tablet z dostępem do internetu.
- Procesor: Minimalnie jednordzeniowy 1 GHz, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (np. Intel i3/i5/i7 lub AMD ekwiwalent).
- Pamięć RAM: Minimalnie 2 GB, zalecane 4 GB lub więcej.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować uczestnik

- Minimalna prędkość łącza: 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p.

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów

- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, macOS 10.10 lub nowszy, Linux, iOS, Android.
- Zainstalowana aktualna wersja jednej z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.
- Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania, ale dostęp do aplikacji Zoom może poprawić jakość połączenia.

Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu online

- Link jest ważny do momentu zakończenia spotkania lub webinaru.

Zalecane parametry łącza internetowego

- Łącze internetowe o minimalnej przepustowości 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Dla grupowych połączeń wideo zalecane 1,0 Mb/s dla wideo wysokiej jakości i do 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Udostępnianie ekranu bez miniaturki wideo wymaga 50–75 kb/s, z miniaturką 50–150 kb/s. Audio VoIP: 60–80 kb/s, Zoom Phone: 60–100 kb/s.

Kontakt



RAFAŁ LISSER

E-mail kontakt@unico.org.pl

Telefon (+48) 724 787 771