



Szkolenie: Pewność siebie w relacjach, pracy zawodowej i biznesie – asertywność, granice, wewnętrzny balans. Szkolenie zawiera kompetencje zielone.

Numer usługi 2026/04/16/200885/3493536

3 444,00 PLN brutto
2 800,00 PLN netto
202,59 PLN brutto/h
164,71 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

PRZESTRZEŃ
PEŁNA SZCZĘŚCIA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

- 📍 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 17:00 h
- 📅 19.05.2026 do 19.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Program jest szczególnie polecany kobietom, które:

- doświadczają trudności w **stawianiu granic** i często przedkładają potrzeby innych nad własne
- odczuwają **spadek pewności siebie lub poczucia własnej wartości** w relacjach zawodowych i osobistych
- chcą rozwijać **asertywną komunikację** bez poczucia winy, napięcia czy konfliktu
- pracują w środowisku wymagającym dużego zaangażowania emocjonalnego (biznes, praca zespołowa, relacje z klientami)
- zauważają u siebie oznaki **przeciążenia, chronicznego stresu lub braku balansu**
- chcą lepiej rozumieć wpływ **doświadczeń z przeszłości** na obecne reakcje, decyzje i relacje
- są zainteresowane rozwojem **dobrostanu psychicznego, odporności emocjonalnej i zrównoważonego zarządzania energią**
- prowadzą działalność gospodarczą, pracują na stanowiskach specjalistycznych lub liderek albo planują rozwój zawodowy i biznesowy

Szkolenie ma charakter **rozwojowy i edukacyjny**. Oparte jest na ćwiczeniach systemowych, pracy z emocjami, elementach pracy z podświadomością.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

17-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

17

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 "Szkolenie: Pewność siebie w relacjach, pracy zawodowej i biznesie – asertywność, granice, wewnętrzny balans. Szkolenie zawiera kompetencje zielone." przygotowuje uczestniczki do świadomego i samodzielnego stosowania narzędzi wzmacniających pewność siebie, poczucie własnej wartości oraz asertywną komunikację w relacjach zawodowych, biznesowych i osobistych, w tym do wyznaczania i komunikowania granic, zarządzania emocjami oraz podejmowania decyzji w oparciu o własne potrzeby i wartości.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje mechanizmy kształtowania się poczucia własnej wartości i pewności siebie	Uczestniczka rozróżnia czym jest poczucie własnej wartości, a czym jest pewność siebie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje skutki określonych doświadczeń życiowych dla poziomu poczucia własnej wartości na podstawie opisu sytuacji testowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje znaczenie kompetencji zielonych (dobrostanu, odporności psychicznej i równowagi) w kontekście długofalowej efektywności zawodowej oraz zapobiegania wypaleniu zawodowemu.	zróżnia czynniki wewnętrzne i zewnętrzne wpływające na pewność siebie poprzez prawidłowe przyporządkowanie przykładów do odpowiednich kategorii	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje poprawne definicje dobrostanu, odporności psychicznej i równowagi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia zachowania wspierające i osłabiające dobrostan.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje konsekwencje braku równowagi psychofizycznej w kontekście ryzyka wypalenia zawodowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia oraz dobiera zasady asertywnej komunikacji i stawiania granic w relacjach zawodowych i biznesowych.	Rozróżnia komunikaty asertywne, uległe i agresywne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje elementy komunikatu asertywnego Wskazuje konsekwencje braku asertywnej komunikacji w środowisku zawodowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik dobiera oraz rozróżnia narzędzia pracy z emocjami, podświadomością i wizualizacją w kontekście regulacji napięcia oraz wzmacniania wewnętrznego balansu.	Rozróżnia skuteczne i nieskuteczne sposoby regulacji napięcia emocjonalnego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera adekwatne narzędzie do opisu sytuacji stresowej przedstawionej w pytaniu testowym. Wskazuje etapy prawidłowego zastosowania wybranej techniki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje oraz dobiera działania wspierające dobrostan psychiczny, poziom energii i równowagę w pracy oraz relacjach.	Wskazuje czynniki wpływające na poziom dobrostanu psychicznego i energii.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia zachowania sprzyjające i obniżające równowagę psychofizyczną Wskazuje konsekwencje długotrwałego braku równowagi w środowisku pracy i relacjach zawodowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie adresowane jest do:

- kobiet prowadzących działalność gospodarczą,
- liderek, menedżerek i specjalistek pracujących w organizacjach,
- osób planujących rozwój zawodowy lub zmianę ścieżki kariery,
- osób pracujących w relacjach z klientami, zespołami i partnerami biznesowymi,
- osób doświadczających przeciążenia, trudności w stawianiu granic lub obniżonej pewności siebie w środowisku zawodowym.

Usługa skierowana jest do osób chcących wzmocnić kompetencje interpersonalne, odporność psychiczną oraz kompetencje zielone (dobrostan, równowaga, zarządzanie energią).

Moduł 1 | (60 min. teorii i 60 min. praktyki)

Pewność siebie i poczucie własnej wartości – źródła i mechanizmy

Moduł wprowadzający poświęcony jest zrozumieniu, czym jest pewność siebie i poczucie własnej wartości w kontekście relacji zawodowych i biznesowych. Uczestniczki analizują wpływ doświadczeń z przeszłości na obecne postawy, decyzje i sposób funkcjonowania w relacjach. Dzięki ćwiczeniom systemowym i pracy z emocjami zwiększają świadomość własnych wzorców oraz źródeł wewnętrznej stabilności.

- definicja pewności siebie i poczucia własnej wartości w kontekście zawodowym i biznesowym
- wpływ doświadczeń z przeszłości na obecne postawy, decyzje i relacje
- mechanizmy warunkowania niskiej samooceny
- identyfikacja indywidualnych wzorców funkcjonowania

Metody: praca refleksyjna, ćwiczenia systemowe, praca z emocjami, ćwiczenia w parach i w grupach

Moduł 2 | (60 min. teorii i 60 min. praktyki)

Emocje i podświadome reakcje w relacjach

Celem modułu jest rozwinięcie umiejętności rozpoznawania emocji i automatycznych reakcji pojawiających się w relacjach zawodowych i biznesowych. Uczestniczki uczą się identyfikować schematy reagowania, takie jak uległość, wycofanie czy nadodpowiedzialność, oraz poznają sposoby pracy z emocjami i podświadomością, wspierające świadome i zrównoważone funkcjonowanie.

- rola emocji w komunikacji i relacjach zawodowych
- automatyczne reakcje: uległość, wycofanie, nadodpowiedzialność
- rozpoznawanie schematów relacyjnych
- wprowadzenie do pracy z podświadomością

Metody: praca z emocjami, ćwiczenia uważnościowe, wizualizacja

Moduł 3 | (60 min. teorii i 60 min. praktyki)

Granice w relacjach zawodowych i biznesowych

Moduł koncentruje się na roli granic jako elementu dobrostanu, efektywności i kompetencji zielonych. Uczestniczki analizują systemowe i emocjonalne uwarunkowania trudności w stawianiu granic oraz uczą się rozpoznawać sytuacje ich naruszania. Ćwiczenia pomagają budować większą jasność i odpowiedzialność w relacjach zawodowych.

- znaczenie granic dla dobrostanu i efektywności
- granice a poczucie winy i lęk przed konfliktem
- systemowe uwarunkowania trudności w stawianiu granic
- granice jako element kompetencji zielonych

Metody: ćwiczenia systemowe, analiza sytuacji zawodowych, praca z ciałem

Moduł 4 | (60 min. teorii i 60 min. praktyki)

Asertywność oparta na wewnętrznym balansie

W tym module asertywność przedstawiona jest jako spójna postawa oparta na poczuciu własnej wartości i wewnętrznej równowadze. Uczestniczki rozwijają umiejętność wyrażania potrzeb, opinii i granic w sposób świadomy i respektujący innych. Moduł kończy się integracją doświadczeń z pierwszego dnia szkolenia.

- asertywność jako postawa, nie tylko technika
- komunikacja spójna z wartościami i potrzebami
- równowaga między dawaniem a braniem
- integracja procesów z dnia pierwszego

Metody: ćwiczenia komunikacyjne, wizualizacja, proces integrujący

Moduł 5 | (60 min. teorii i 60 min. praktyki)

Relacje w pracy i biznesie – role, odpowiedzialność, hierarchie

Moduł poświęcony jest funkcjonowaniu w strukturach zawodowych i biznesowych. Uczestniczki analizują role, które przyjmują w relacjach, oraz mechanizmy przejmowania nadodpowiedzialności. Ćwiczenia systemowe wspierają zrozumienie dynamiki zespołów i sprzyjają bardziej świadomemu oraz zrównoważonemu budowaniu relacji.

- funkcjonowanie w strukturach zawodowych i zespołach
- przejmowanie nadodpowiedzialności
- wpływ ról i lojalności systemowych na relacje
- świadome zarządzanie relacjami

Metody: ćwiczenia systemowe, praca analityczna, refleksja indywidualna

Moduł 6 | (60 min. teorii i 60 min. praktyki)

Future self – nowa jakość relacji i pewności siebie

Celem modułu jest rozwinięcie perspektywy przyszłej wersji siebie w relacjach i pracy zawodowej. Uczestniczki pracują nad wizją future self, która funkcjonuje z większą pewnością siebie, jasnymi granicami i wewnętrznym spokojem. Moduł wzmacnia sprawczość oraz wspiera podejmowanie decyzji zgodnych z wartościami i długofalowym dobrostanem.

- koncepcja future self w rozwoju zawodowym
- budowanie wizji siebie w relacjach i pracy
- wzmacnianie sprawczości i wewnętrznej stabilności
- decyzje wspierające długofalowy dobrostan

Metody: praca z future self, wizualizacja, integracja emocjonalna

Moduł 7 | (60 min. teorii i 60 min. praktyki)

Kompetencje zielone – dobrostan, odporność psychiczna, równowaga

Moduł koncentruje się na rozwoju kompetencji zielonych, takich jak dobrostan psychiczny, odporność emocjonalna i równowaga. Uczestniczki poznają znaczenie świadomego zarządzania energią i emocjami dla zapobiegania przeciążeniu oraz wypaleniu zawodowemu. Ćwiczenia wspierają budowanie stabilności i zrównoważonego funkcjonowania w pracy i biznesie.

- dobrostan psychiczny jako zasób zawodowy
- odporność emocjonalna i zapobieganie wypaleniu
- świadome zarządzanie energią
- zrównoważone funkcjonowanie w pracy i biznesie

Metody: praca z emocjami, ćwiczenia autoregulacji, refleksja

Moduł 8 | (60 min. teoria i 60 min. praktyki)

Integracja i przeniesienie do praktyki zawodowej

Moduł kończący szkolenie służy integracji zdobytej wiedzy i umiejętności oraz przygotowaniu do ich wdrażania w codziennej praktyce zawodowej i biznesowej. Uczestniczki podsumowują proces rozwojowy, identyfikują kluczowe zmiany i tworzą indywidualny plan działań wspierających pewność siebie, relacje i dobrostan.

- podsumowanie procesu rozwojowego
- identyfikacja kluczowych zmian i wniosków
- indywidualny plan wdrożenia
- zamknięcie szkolenia i integracja systemowa

Metody: ćwiczenie integrujące, praca indywidualna, proces zamknięcia

Walidacja efektów uczenia się (1 godz.)

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona po zakończeniu wszystkich spotkań.

Proces walidacji będzie miał formę **testu wiedzy online z automatycznym systemem oceny wyników**.

Forma walidacji:

- test jednokrotnego

Zakres walidacji:

Test obejmuje weryfikację wiedzy i rozumienia zagadnień takich jak:

- mechanizmy kształtowania pewności siebie i poczucia własnej wartości,
- schematy reagowania w relacjach zawodowych,
- zasady stawiania granic i komunikacji asertywnej,
- elementy kompetencji zielonych (dobrostan, odporność psychiczna, zarządzanie energią),
- koncepcja future self w rozwoju zawodowym.

Organizacja walidacji:

- test przeprowadzany jest indywidualnie,
- czas trwania: 1 godz.
- wynik generowany jest automatycznie po zakończeniu testu,
- uczestniczka otrzymuje informację o liczbie uzyskanych punktów oraz procentowym poziomie poprawnych odpowiedzi.

Walidacja stanowi potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się w zakresie wiedzy objętej programem szkolenia.

Szczegółowy harmonogram warsztatu zostanie dodany na 6 dni przed terminem warsztatu.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Moduł 1 (60 min. teorii i 60 min. praktyki) Pewność siebie i poczucie własnej wartości – źródła i mechanizmy	BEATA BIEGAŁA	19-05-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 9 Moduł 2 (60 min. teorii i 60 min. praktyki) Emocje i podświadome reakcje w relacjach	BEATA BIEGAŁA	21-05-2026	14:00	16:00	02:00
3 z 9 Moduł 3 (60 min. teorii i 60 min. praktyki) Granice w relacjach zawodowych i biznesowych	BEATA BIEGAŁA	26-05-2026	14:00	16:00	02:00
4 z 9 Moduł 4 (60 min. teorii i 60 min. praktyki) Asertywność oparta na wewnętrznym balansie	BEATA BIEGAŁA	28-05-2026	14:00	16:00	02:00
5 z 9 Moduł 5 (60 min. teorii i 60 min. praktyki) Relacje w pracy i biznesie – role, odpowiedzialność, hierarchie	BEATA BIEGAŁA	02-06-2026	14:00	16:00	02:00
6 z 9 Moduł 6 (60 min. teorii i 60 min. praktyki) Future self – nowa jakość relacji i pewności siebie	BEATA BIEGAŁA	04-06-2026	14:00	16:00	02:00
7 z 9 Moduł 7 (60 min. teorii i 60 min. praktyki) Kompetencje zielone – dobrostan, odporność psychiczna, równowaga	BEATA BIEGAŁA	09-06-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 9 Moduł 8 (60 min. teoria i 60 min. praktyki) Integracja i przeniesienie do praktyki zawodowej	BEATA BIEGAŁA	11-06-2026	14:00	16:00	02:00
9 z 9 Walidacja	-	15-06-2026	14:00	15:00	01:00

Cennik

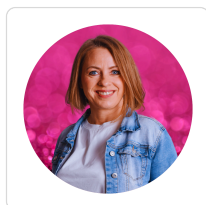
Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 444,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	202,59 PLN
Koszt osobogodziny netto	164,71 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

BEATA BIEGAŁA

Jest pedagogiem z wieloletnim doświadczeniem zawodowym oraz specjalistką w zakresie wspierania rozwoju osobistego i zawodowego. Posiada wykształcenie pedagogiczne oraz kwalifikacje oligofrenopedagoga i psychopedagoga. Jest absolwentką Poznańskiej Szkoły Systemowej oraz ukończyła szkolenie podstawowe i zaawansowane z zakresu Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR).

Posiada kwalifikacje mediatora, ukończyła szkolenie „Mediacji – przygotowanie do wykonywania zawodu mediatora” oraz szkolenie „Trening umiejętności społecznych w rehabilitacji psychiatrycznej”. Ukończyła także szkolenie „Rola coachingu rodzicielskiego we wspieraniu rodziny. Pomaganie z perspektywy systemowej” oraz szkolenie Instytutu HANDLE „Get a HANDLE on

Neurodevelopmental Differences”.

Jako trener kompetencji miękkich specjalizuje się w rozwijaniu odporności psychicznej, pewności siebie, kompetencji komunikacyjnych oraz zrównoważonej produktywności, łącząc podejście pedagogiczne, systemowe i rozwojowe z praktycznymi narzędziami wspierającymi dobrostan i efektywność zawodową.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dodatkowe informacje:

1. Wymagany poziom obecności na zajęciach min. 80 % czasu szkoleniowego.
2. W przypadku, gdy usługa będzie dofinansowana w wysokości min 70%, zostanie zwolniona z podatku VAT. Podstawa prawna zastosowania zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. a ustawy o VAT świadczonych usługach szkoleniowych.
3. Istnieje możliwość przygotowania szkolenia indywidualnie pod potrzeby uczestnika jesteśmy elastyczni w zakresie doboru tematyki oraz dogodnego terminu.

Informacje dodatkowe

Materiały szkoleniowe:

Każdy uczestnik otrzymuje po szkoleniu następujące materiały / pomoce szkoleniowe:

- a) opracowane materiały edukacyjne -workbook szkoleniowy w wersji papierowej,
- b) prezentacja która była wyświetlana podczas szkolenia
- c) pomoce dydaktyczne takie jak: literatura branżowa, raporty branżowe,
- d) dodatkowe materiały vod i mp3 (np. medytacje prowadzone)

Warunki techniczne

MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

- Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy); - 2GB pamięci RAM

(zalecane 4GB)

- System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana

najnowsza wersja) - Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox

lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)

- Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości

HD) - kamera, mikrofon oraz głośniki lub słuchawki - wbudowane lub zewnętrzne

Aplikacja ZOOM jest kompatybilna ze wszystkimi urządzeniami stacjonarnymi oraz

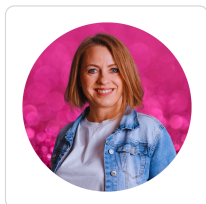
mobilnymi (tj. laptop, tablet, telefon komórkowy)

Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom drogą mailową najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia. Dane dostępne do usługi zostaną opublikowane w karcie usługi nie później niż w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Pomoc techniczna w trakcie szkolenia pod numerem telefonu 604930075

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie swojego wizerunku w wyżej wymienionych celach.

Kontakt



BEATA BIEGAŁA

E-mail kontakt@beatabiegala.pl

Telefon (+48) 604 930 075