



## Warsztat budowania poczucia własnej wartości i pewności siebie "Znajdź swoją wewnętrzną siłę" (Program 2)

Numer usługi 2026/04/17/191268/3495613

2 214,00 PLN brutto  
1 800,00 PLN netto  
110,70 PLN brutto/h  
90,00 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Maleszko.edu

URSZULA

GRABOWSKA-

MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

64 oceny

📍 Warszawa

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 19.09.2026 do 20.09.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa dedykowana osobom dorosłym, które z własnej inicjatywy chcą podnieść i rozwinąć kompetencje i umiejętności w zakresie zarządzania swoimi mocnymi stronami i zasobami, zbudować swoją pewność siebie, poczucie własnej wartości i wiarę w swoje zasoby, a także pracownikom zatrudnionym na podstawie umowy o pracę lub umów cywilnoprawnych z możliwością zmiany na umowę o pracę, którzy chcą rozwinąć kompetencje w tym zakresie.

Szkolenie jest dla osób, które:

- chcą wzmocnić swoją pewność siebie, nauczyć się świadomie korzystać na rynku pracy ze swoich zasobów: mocnych stron, kompetencji i posiadanych umiejętności
- chcą nauczyć się budować lepsze relacje w życiu zawodowym i osobistym
- chcą odkryć swoje mocne i słabe strony, co pomoże im w budowaniu własnego wizerunku oraz pozwoli dopasować styl działania do indywidualnych umiejętności;
- poszukują narzędzi i technik wzmacniających odporność emocjonalną;
- są w procesie zmiany, np. poszukują pracy lub planują jej zmianę.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

16-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji Uczestników z zakresu budowania pewności siebie, świadomości swoich mocnych stron, asertywnej komunikacji i zarządzania stresem. Uczestnicy poznają i przećwiczą techniki, które pozwolą im zbudować odporność emocjonalną na trudności w życiu zawodowym i osobistym, pozwolą zadbać o swój dobrostan oraz zwiększą ich efektywność osobistą.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wie, czym jest koło satysfakcji życiowej	Poprawnie wskazuje definicję koła satysfakcji życiowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna narzędzie rozwoju i wie, jak wykorzystać koncepcje życiowej misji	Wskazuje poprawnie zastosowanie życiowej misji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykazuje się rozumieniem, czym jest trójkąt dramatyczny Karpmana	Wskazuje poprawnie role w trójkącie dramatycznym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odróżnia komunikację toksyczną od asertywnej	Poprawnie wskazuje komunikat asertywny spośród podanych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna założenia i strukturę afirmacji	Prawidłowo formułuje afirmacje wspierające	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odróżnia przekonania wspierające od ograniczających	Poprawnie wskazuje w teście przekonania ograniczające	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje dziennik wdzięczności jako coachingowe narzędzie pracy	Potrafi poprawnie wskazać funkcje i założenia dziennika wdzięczności	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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

Dzień I

- Moja siła wewnętrzna - koło satysfakcji życiowej jako narzędzie autocoachingu
- Poznaj samego siebie - warsztat budowania mocnych stron i talentów
- Moja życiowa misja - program wyboru ścieżki rozwoju
- Moje mocne strony - praca z wykorzystaniem sukcesów i docenianiem swoich osiągnięć jako narzędzie wytyczania ścieżki zawodowej i prywatnej
- Kodeks honorowy jako psychologiczna rama do ochrony swoich wartości

Dzień II

- Trójkąt dramatyczny Karpmana w relacjach i komunikacji
- Asertywne prawa i ich wykorzystanie w stawianiu granic i budowaniu pewności siebie
- Mindfulness jako narzędzie zarządzania emocjami i budowania równowagi życiowej
- Zarządzanie myśleniem i praca z przekonaniem wzmacniającymi i ograniczającymi
- Zbuduj życie, o jakim marzysz, czyli założenia i praca z afirmacjami
- Dziennik wdzięczności i wykorzystanie wdzięczności w psychologicznym rozwoju poczucia własnej wartości

### **Czas trwania szkolenia**

Szkolenie trwa 20 godzin dydaktycznych (1 godzina = 45 min), w tym 12 godzin stanowi część praktyczna, 7 godzin część teoretyczna, 1 godzinę walidacja. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. Walidacja jest wliczana w czas trwania usługi.

### **Walidacja**

Po szkoleniu przeprowadzana będzie walidacja w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie, co zapewnia rozdzielność funkcji uczenia od walidacji. Test przeprowadzany będzie w formie online, poprzez wykorzystanie platformy zewnętrznej. W harmonogramie szkolenia został wskazany przybliżony czas przeprowadzenia walidacji usługi rozwojowej.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 18</b> Moja siła wewnętrzna - koło satysfakcji życiowej jako narzędzie autocoachingu	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 18</b> Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 18</b> Poznaj samego siebie - warsztat budowania mocnych stron i talentów	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	10:45	12:00	01:15
<b>4 z 18</b> Moja życiowa misja - program wyboru ścieżki rozwoju	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	12:00	13:00	01:00
<b>5 z 18</b> Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	13:00	13:30	00:30
<b>6 z 18</b> Moje mocne strony - praca z wykorzystaniem sukcesów i docenianiem swoich osiągnięć jako narzędzie wytyczania ścieżki zawodowej i prywatnej	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	13:30	15:00	01:30
<b>7 z 18</b> Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	15:00	15:15	00:15
<b>8 z 18</b> Kodeks honorowy jako psychologiczna rama do ochrony swoich wartości	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	15:15	16:30	01:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 18</b> Trójkąt dramatyczny Karpmana w relacjach i komunikacji	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	09:00	10:30	01:30
<b>10 z 18</b> Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	10:30	10:45	00:15
<b>11 z 18</b> Asertywne prawa i ich wykorzystanie w stawianiu granic i budowaniu pewności siebie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	10:45	11:45	01:00
<b>12 z 18</b> Mindfulness jako narzędzie zarządzania emocjami i budowania równowagi życiowej	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	11:45	12:45	01:00
<b>13 z 18</b> Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	12:45	13:15	00:30
<b>14 z 18</b> Zarządzanie myśleniem i praca z przekonaniami wzmacniającymi i ograniczającymi	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	13:15	14:00	00:45
<b>15 z 18</b> Zbuduj życie, o jakim marzysz, czyli założenia i praca z afirmacjami	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	14:00	14:45	00:45
<b>16 z 18</b> Dziennik wdzięczności i wykorzystanie wdzięczności w psychologicznym rozwoju poczucia własnej wartości	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	14:45	15:30	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>17 z 18</b> Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	15:30	15:45	00:15
<b>18 z 18</b> Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	15:45	16:30	00:45

## 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	2 214,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

PCC Coach (Erickson Certified Professional Coach) trener szkoleń menedżerskich i rozwoju osobistego, konsultant biznesowy.

W portfolio posiadam ponad 3200 godzin coachingu, w tym ok. 80% z kadrą zarządzającą niższego i wyższego szczebla oraz ponad 3400 godzin przeprowadzonych szkoleń z kompetencji menedżerskich, sprzedaży i obsługi klienta.

W pracy wykorzystuję własne doświadczenie biznesowe i menedżerskie.

Prowadzę projekty łączące coaching, mentoring i szkolenia. Do budowania skutecznych strategii

działania wykorzystuję wiedzę na temat efektywności osobistej, motywacji i neurolingwistyki.

Pracuję w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach.

Specjalizacja: efektywność osobista i menedżerska, budowanie pewności siebie, skuteczna komunikacja w biznesie i relacjach międzyludzkich, zarządzanie komunikacją w organizacji, obsługa trudnego klienta, budowanie pewności siebie i siły wewnętrznej, asertywność i asertywne zarządzanie, zarządzanie stresem, trening mentalny i techniki automotywacji, mistrz sprzedaży, profesjonalna obsługa klienta, kierowanie zespołem, coaching w pracy menedżera, profesjonalna rekrutacja.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi:

- Uczestnicy mają do dyspozycji w czasie szkolenia wyposażoną salę szkoleniową, krzesła i stoły, otrzymają kartki do notowania

### Warunki uczestnictwa

Warunki niezbędne do nabycia kompetencji w ramach usługi:

- Uczestnictwo w co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej potwierdzone przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora szkolenia liście obecności.
- Udział w walidacji oraz potwierdzone na etapie walidacji nabycie przewidzianych dla usługi efektów uczenia się kompetencji poprzez pozytywny wynik z testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

Walidacja:

- Uczestnik musi dysponować urządzeniem z dostępem do internetu, np. komputerem, tabletem lub smartfonem, umożliwiającym wypełnienie testu online za pośrednictwem przeglądarki internetowej.
- Zalecane jest korzystanie z aktualnej wersji popularnych przeglądarek internetowych (np. Google Chrome, Firefox, Edge), które wspierają poprawne działanie testu.
- Stabilne łącze internetowe o minimalnej prędkości pobierania i wysyłania 5 Mb/s

## Informacje dodatkowe

Usługa prowadzona jest w sposób interaktywny, angażujący Uczestników do aktywnego udziału w szkoleniu. Wykorzystywane są m.in. ćwiczenia praktyczne, case study, scenki sytuacyjne, zadania indywidualne i grupowe, moderowane dyskusje oraz elementy coachingowe i mentoringowe, co pozwala na bezpośrednie zastosowanie nabytej wiedzy i rozwój kompetencji w praktyce.

--

Zgodnie z art. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. zwalnia się od podatku VAT usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, które są finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych, a także świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związanymi.

## Adres

ul. Odkryta 1A  
03-140 Warszawa  
woj. mazowieckie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO**

**E-mail** [urszula@maleszko.edu.pl](mailto:urszula@maleszko.edu.pl)

**Telefon** (+48) 609 831 181