



Dr Agata
Wiśniewska-Szałek
Consulting

Brak ocen dla tego dostawcy

Trening kompetencji przyszłości – umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach, budowanie pewności siebie i odporności psychicznej, wystąpienia publiczne, oraz wykorzystanie AI do efektywnego działania i promowania swojego wizerunku na social media

Numer usługi 2026/04/17/205190/3495899

- Usługa szkoleniowa
- zdalna w czasie rzeczywistym
- 44:00 h
- 13.06.2026 do 29.06.2026

7 920,00 PLN brutto
7 920,00 PLN netto
180,00 PLN brutto/h
180,00 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą rozwijać kompetencje przyszłości, w szczególności: odporność psychiczną, pewność siebie, umiejętności komunikacyjne oraz wykorzystanie AI w pracy i budowaniu wizerunku. Obejmuje w szczególności pracowników, przedsiębiorców, osoby planujące rozwój zawodowy, liderów, specjalistów oraz osoby aktywne lub planujące aktywność w mediach społecznościowych.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

12-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

44

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnego radzenia sobie w trudnych sytuacjach, budowania pewności siebie i odporności psychicznej oraz skutecznego komunikowania się i występowania publicznego. Uczestnik nabywa także umiejętność zarządzania energią, motywacją i nawykami oraz wykorzystania narzędzi AI do zwiększania efektywności pracy oraz świadomego budowania swojego wizerunku i obecności w mediach społecznościowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Radzenie sobie w trudnych sytuacjach i zarządzanie stresem	identyfikuje źródła stresu i opisuje własne reakcje w min. 2 sytuacjach trudnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera i stosuje co najmniej 2 techniki regulacji emocji w symulacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	proponuje adekwatne rozwiązanie dla przedstawionego problemu sytuacyjnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Budowanie pewności siebie i postawy asertywnej	formułuje komunikaty asertywne w min. 2 scenkach sytuacyjnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje własne ograniczające przekonania i wskazuje sposób ich zmiany	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	prezentuje postawę pewności siebie w ćwiczeniu (mowa ciała, ton głosu, komunikat)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przygotowanie i realizacja występów publicznych	przygotowuje strukturę wystąpienia (wstęp, rozwinięcie, zakończenie)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	realizuje min. jedno wystąpienie przed grupą (5–10 min)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	stosuje min. 2 techniki angażowania odbiorców (np. storytelling, pytania)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	stosuje aktywne słuchanie w ćwiczeniu (parafraza, pytania pogłębiające)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Skuteczna komunikacja interpersonalna	dostosowuje komunikat do odbiorcy w symulacji sytuacyjnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozwiązuje sytuację konfliktową z wykorzystaniem poznanych tech	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystanie narzędzi AI w pracy i komunikacji	tworzy poprawne prompty do generowania treści (min. 2 przykłady)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	generuje treść (np. post, opis, plan) z użyciem AI	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	ocenia i modyfikuje wygenerowane treści pod kątem jakości i celu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Budowanie wizerunku i obecności w mediach społecznościowych	Budowanie wizerunku i obecności w mediach społecznościowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	tworzy plan publikacji (min. 5 postów lub 1 tydzień działań)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	przygotowuje przykładową treść publikacji zgodną z założonym wizerunkiem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zarządzanie energią, motywacją i nawykami działania	identyfikuje czynniki wpływające na poziom energii i efektywności (min. 2)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	projektuje co najmniej 1 nawyk wspierający realizację celu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	stosuje min. 2 techniki przeciwdziałania prokrastynacji w planie działania	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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Program

SPOTKANIE 1 (4h)

Wprowadzenie + diagnoza kompetencji przyszłości

Zakres:

- kompetencje przyszłości – czego naprawdę potrzeba dziś i jutro
- czym jest odporność psychiczna (model 4C: control, confidence itd.)
- autodiagnoza: stres, pewność siebie, styl działania
- analiza sytuacji trudnych uczestników

Ćwiczenia:

- test odporności psychicznej
- mapa własnych wyzwań
- analiza case studies

SPOTKANIE 2 (4h)

Odporność psychiczna i radzenie sobie w trudnych sytuacjach

Zakres:

- mechanizmy stresu i reakcji emocjonalnych
- praca z myślami (mindset, przekonania)
- techniki regulacji emocji (oddech, ciało, poznawcze)
- działanie pod presją i w konflikcie

Ćwiczenia:

- symulacje trudnych rozmów
- trening reakcji na stres
- techniki „tu i teraz”

SPOTKANIE 3 (8h)

Budowanie pewności siebie i sprawczości

Zakres:

- źródła pewności siebie
- praca z wewnętrznym krytykiem
- asertywność i granice
- budowanie odwagi do działania

Ćwiczenia:

- scenki asertywności
- przełamywanie blokad mentalnych
- mikro-wyzwania

SPOTKANIE 4 (4h)

Komunikacja i wystąpienia publiczne – podstawy

Zakres:

- struktura skutecznej wypowiedzi
- storytelling i język wpływu
- komunikacja niewerbalna

- radzenie sobie z treścią

Ćwiczenia:

- • krótkie wystąpienia (nagrania video)
- feedback 360°
- praca nad głosem i postawą

SPOTKANIE 5 (4h)

Zaawansowane wystąpienia i autoprezentacja

Zakres:

- • wystąpienia perswazyjne
- budowanie autorytetu
- reagowanie na trudne pytania
- improwizacja

Ćwiczenia:

- • prezentacje indywidualne
- symulacje wystąpień „na żywo”
- analiza nagrań

SPOTKANIE 6 (8h)

Zarządzanie energią, motywacją i nawykami działania

Zakres:

- różnica między motywacją a dyscypliną
- zarządzanie energią (nie tylko czasem)
- budowanie trwałych nawyków (model pętli nawyku)
- przeciwdziałanie prokrastynacji

Ćwiczenia:

- analiza własnych nawyków i „zjadaczy czasu”
- projektowanie jednego kluczowego nawyku
- technika małych kroków (micro habits)

SPOTKANIE 7 (8h)

AI w efektywności pracy i budowaniu marki

Zakres:

- • wprowadzenie do narzędzi AI (np. ChatGPT, Canva AI)
- automatyzacja pracy i produktywność
- tworzenie treści (posty, artykuły, bio)
- AI w analizie odbiorców i trendów

Ćwiczenia:

- • generowanie treści AI
- budowa strategii contentowej
- tworzenie własnych promptów

SPOTKANIE 8 (4h)

Social media i marka osobista + podsumowanie

Zakres:

- • budowanie wizerunku eksperta
- strategię publikacji (LinkedIn, Instagram)

- spójność komunikacji
- plan rozwoju po szkoleniu

Ćwiczenia:

- opracowanie profilu eksperckiego
- plan publikacji na 30 dni
- prezentacja końcowa uczestników

Walidacja szkolenia

Walidacja usługi prowadzona jest na zakończenie usługi, poprzez test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

W trakcie realizacji usługi rozwojowej, przeprowadzana będzie weryfikację postępów oraz ocena osiągnięcia efektów uczenia się poprzez ankiety, testy i quizy

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Wprowadzenie + diagnoza kompetencji przyszłości	AGATA WIŚNIEWSKA- SZALEK	13-06-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 8 Odporność psychiczna i radzenie sobie w trudnych sytuacjach	AGATA WIŚNIEWSKA- SZALEK	13-06-2026	13:00	17:00	04:00
3 z 8 Budowanie pewności siebie i sprawczości	AGATA WIŚNIEWSKA- SZALEK	14-06-2026	09:00	17:00	08:00
4 z 8 Komunikacja i wystąpienia publiczne – podstawy	AGATA WIŚNIEWSKA- SZALEK	20-06-2026	09:00	13:00	04:00
5 z 8 Zaawansowane wystąpienia i autoprezentacja	AGATA WIŚNIEWSKA- SZALEK	20-06-2026	13:00	17:00	04:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 8 Zarządzanie energią, motywacją i nawykami działania	AGATA WIŚNIEWSKA-SZAŁEK	21-06-2026	09:00	17:00	08:00
7 z 8 AI w efektywności pracy i budowaniu marki	AGATA WIŚNIEWSKA-SZAŁEK	27-06-2026	09:00	17:00	08:00
8 z 8 Social media i marka osobista + podsumowanie	AGATA WIŚNIEWSKA-SZAŁEK	28-06-2026	17:00	21:00	04:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 920,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 920,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

AGATA WIŚNIEWSKA-SZAŁEK

Doświadczony menedżer i konsultant. Specjalista w zakresie zarządzania przedsiębiorstwem, zespołami i projektami. Od 2011 roku w funkcji menedżerskiej kieruje zespołami efektywnie wykorzystując nowoczesne metody i narzędzia HR. Absolwentka Psychologii na Uniwersytecie Wrocławskim (ze specjalizacją Psycholog Pracy i Organizacji) oraz Ekonomii na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu. Doktor Ekonomii w zakresie Nauk o Zarządzaniu. Naukowo i badawczo zainteresowana zagadnieniem przywództwa kierowniczego, rozwojem potencjału ludzkiego oraz nowymi metodami podnoszenia efektywności organizacji i ludzi w nich pracujących.

Pracuje jako executive coach i mentor z prezesami, właścicielami firm, członkami zarządów i menedżerami na szczeblu dyrektorskim. Jako coach pracuje w oparciu o kodeks etyczny i standardy International Coach Federation. Prowadzi coachingi menedżerskie w takich obszarach jak: coaching kariery, rozwijanie kompetencji menedżerskich, świadome rozwijanie ścieżki zawodowej i budowanie równowagi życiowej. Klienci cenią ją za determinację w uczeniu szacunku do siebie i wiary w swój potencjał oraz brania odpowiedzialności za własny rozwój i budowanie wewnętrznej spójności.

Swoje doświadczenie wykorzystuje w roli wykładowcy akademickiego w renomowanych uczelniach wyższych (Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu, Akademia Leona Koźmińskiego, Uniwersytet Merito w Poznaniu i Opolu). Jest autorką lub współautorką 17 recenzowanych publikacji naukowych

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt, PPT z zajęć i materiały ćwiczeniowe w formie elektronicznej wysłane do uczestników po zakończeniu usługi

Informacje dodatkowe

Usługa uwzględnia potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien zgłosić je min. 7 dni przed szkoleniem. Forma zdalna ułatwia dostęp osobom z ograniczoną mobilnością.

Warunki techniczne

Platforma /rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa - Platforma Zoom (<https://zoom-video.pl/>)

Wymagania sprzętowe:

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji - komputer, laptop lub inne urządzenie z dostępem do internetu

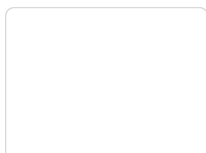
Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik - minimalna prędkość łącza: 512 KB/sek

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów - komputer, laptop lub inne urządzenie z dostępem do internetu. Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania.

Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line - od momentu rozpoczęcia szkolenia do momentu zakończenia szkolenia

Potrzebna jest zainstalowana najbardziej aktualna oficjalna wersja jednej z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera. Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy); 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej); System operacyjny taki jak Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS. Łącze internetowe o minimalnej przepustowości do zapewnienia transmisji dźwięku 512Kb/s, zalecane min. 2 Mb/s oraz min. 1 Mb/s do zapewnienia transmisji łącznie dźwięku i wizji, zalecane min. 2,5 Mb/s.

Kontakt



Dr Agata Wiśniewska-Szałek Consulting

E-mail agata.wisniewska.szalek@gmail.com



Telefon (+48) 609 580 757