



**Unico Rozwój: Odwaga widoczności.
Szkolenie z autentycznej komunikacji
online bez lęku przed oceną. Prowadzi
Agnieszka Nowakowska**

Numer usługi 2026/04/23/160223/3510392

3 690,00 PLN brutto
3 000,00 PLN netto
230,63 PLN brutto/h
187,50 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

UNICO SP. Z O.O.

★★★★★ 4,9 / 5

424 oceny

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 16:00 h
- 📅 01.06.2026 do 02.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- przedsiębiorców i freelancerów,
- trenerów, ekspertów, doradców,
- osób budujących markę osobistą lub zawodową obecność w sieci,
- specjalistów i menedżerów, którzy chcą komunikować się autentycznie i skutecznie.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

3

Data zakończenia rekrutacji

25-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

16

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

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego i świadomego budowania autentycznej obecności w sieci. Prowadzi do skutecznego przezwyciężania lęku przed oceną i ekspozycją oraz do opracowania i wdrażania strategii

komunikacyjnej spójnej z wartościami osobistymi i zawodowymi. Szkolenie prowadzi do nabycia umiejętności zarządzania emocjami i tworzenia wiarygodnego wizerunku online.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje mechanizmy psychologiczne wpływające na lęk przed oceną i ekspozycją.	– rozpoznaje źródła lęku przed oceną,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– opisuje mechanizmy wstydu i ich wpływ na widoczność,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje rolę emocji w budowaniu odporności psychicznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Komunikuje się w sposób autentyczny i spójny z osobistymi wartościami.	– definiuje, czym jest autentyczność w komunikacji online,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– dopasowuje styl komunikacji do swojej osobowości,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje elementy budujące zaufanie w przestrzeni cyfrowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki wspierające odwagę i asertywność w działaniach publicznych.	– rozpoznaje przekonania ograniczające ekspozycję,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje strategie radzenia sobie z krytyką,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wybiera techniki redukcji stresu związane z widocznością.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia elementy skutecznej strategii komunikacji online.	– wskazuje cele komunikacyjne dopasowane do działań,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– identyfikuje zasady tworzenia harmonogramu publikacji,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– rozpoznaje narzędzia wspierające spójność i motywację.	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

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: Lęk przed oceną i autentyczność w komunikacji

Moduł 1 – Psychologia widoczności: skąd bierze się lęk

- Mechanizmy wstydu i wewnętrznego krytyka
- Źródła lęku przed oceną i ekspozycją
- Emocje jako sygnały – jak je interpretować i regulować
- Odporność psychiczna a widoczność w przestrzeni publicznej

Moduł 2 – Autentyczna obecność w sieci

- Czym jest autentyczność w komunikacji cyfrowej
- Przekonania a styl wypowiedzi i widoczność
- Budowanie zaufania i spójności w komunikatach
- Ćwiczenia indywidualne i w parach

Dzień 2: Strategia widoczności i odwaga działania

Moduł 3 – Odwaga i ekspozycja: jak mówić własnym głosem

- Jak radzić sobie z krytyką i oceną
- Strategie wzmacniania pewności siebie
- Techniki redukcji stresu przed publikacją lub wystąpieniem
- Praktyka komunikatów asertywnych

Moduł 4 – Narzędzia i strategia obecności w sieci

- Elementy skutecznej strategii komunikacji online
- Cele komunikacyjne i ich przełożenie na działania
- Harmonogramy, formaty, narzędzia – jak dobrać i używać
- Motywacja i konsekwencja w budowaniu widoczności

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 16 godzinach dydaktycznych (godzina dydaktyczna = 45 minut).
- Zajęcia praktyczne: 4 godziny dydaktyczne / zajęcia teoretyczne: 12 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 pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Dzień 1. Moduł 1. Psychologia widoczności: skąd bierze się lęk (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	01-06-2026	10:00	13:00	03:00
2 z 9 Dzień 1. Przerwa	Agnieszka Nowakowska	01-06-2026	13:00	13:15	00:15
3 z 9 Dzień 1. Moduł 2. Autentyczna obecność w sieci (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	01-06-2026	13:15	14:45	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>4 z 9 Dzień 1. Moduł 2. Ćwiczenia indywidualne i w parach (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu</p>	Agnieszka Nowakowska	01-06-2026	14:45	16:15	01:30
<p>5 z 9 Dzień 2. Moduł 3. Odwaga i ekspozycja: jak mówić własnym głosem (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu</p>	Agnieszka Nowakowska	02-06-2026	10:00	11:30	01:30
<p>6 z 9 Dzień 2. Moduł 3. Praktyka komunikatów asertywnych (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu</p>	Agnieszka Nowakowska	02-06-2026	11:30	13:00	01:30
<p>7 z 9 Dzień 2. Przerwa</p>	Agnieszka Nowakowska	02-06-2026	13:00	13:15	00:15
<p>8 z 9 Dzień 2. Moduł 4. Narzędzia i strategia obecności w sieci (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu</p>	Agnieszka Nowakowska	02-06-2026	13:15	15:45	02:30
<p>9 z 9 Dzień 2. Walidacja efektów uczenia się Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>	Agnieszka Nowakowska	02-06-2026	15:45	16:15	00:30

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	3 690,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	230,63 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 przekonaniem, 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