



Talent Hub
Agnieszka Orłowska

★★★★★ 4,8 / 5

2 oceny

"Spokojna Głowa, Silny Biznes" - 4-tygodniowy program rozwojowy dla początkujących przedsiębiorców.

Numer usługi 2026/05/05/199568/3538725

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

👥 Zajęcia grupowe

🕒 28:00 h

📅 03.09.2026 do 24.09.2026

6 027,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

215,25 PLN brutto/h

175,00 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Program skierowany jest do przedsiębiorców, którzy: • założyli lub rozwijają własny biznes (0-24 miesięcy) • przeszli z etatu na działalność • mierzą się z: • przeciążenie i stres • chaos decyzyjny i informacyjny • samotność w prowadzeniu firmy • brak pewności siebie w nowej roli przedsiębiorcy • trudność w regularnym i skutecznym działaniu
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	02-09-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
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

Kluczową kompetencją w biznesie jest dziś silna psychika i umiejętność skutecznego działania pomimo trudności. Ten program pomaga ruszyć do przodu z pewnością i optymizmem.

Celem programu jest:

- wzmocnienie odporności psychicznej uczestników
- uporządkowanie ich sposobu działania
- zwiększenie ich sprawczości, konsekwencji i pewności siebie

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kwalifikuje i przekształca przekonania w kontekście biznesowym poprzez rozróżnianie cech mentalności obfitości i niedostatku, analizę mechanizmu samospełniającego się przekonania i jego wpływu na wyniki przedsiębiorstwa, oraz praktyczne zastosowanie technik reframingu i planowania WOOP do zmiany barier mentalnych w działania wspierające rozwój działalności gospodarczej.	Wskazuje co najmniej 3 różnice między obydwoma typami przekonań oraz przypisuje opisane zachowania biznesowe do właściwego rodzaju mentalności.	Test teoretyczny
	Poprawnie porządkuje kolejność etapów mechanizmu (przekonanie - myśl - działanie - wynik - potwierdzenie) i podaje przykład jego działania w kontekście biznesowym.	Test teoretyczny
	Dla podanego przekonania ograniczającego wskazuje poprawne pytanie reframingowe lub poprawnie sformułowane przekonanie alternatywne spośród czterech opcji	Test teoretyczny
	Poprawnie rozkodowuje skrót WOOP (Wish, Outcome, Obstacle, Plan) i przypisuje przykładowe zdania do właściwych elementów techniki	Test teoretyczny
Projektuje efektywne procesy osiągania celów biznesowych poprzez formułowanie celów metodą SMARTER, strategiczne dobieranie celów wynikowych i procesowych do sytuacji rynkowej, oraz wdrażanie narzędzi operacyjnych – metody MIT (Most Important Task) i techniki habit stacking – w celu optymalizacji działań i zapobiegania przeciążeniu operacyjnemu.	Poprawnie rozkodowuje wszystkie 7 liter skrótu SMARTER i ocenia podane cele pod kątem spełnienia kryteriów tej metody	Test teoretyczny
	Dla minimum 3 z 4 podanych przykładów poprawnie klasyfikuje cel jako wynikowy lub procesowy.	Test teoretyczny
	Wskazuje poprawną definicję MIT, podaje maksymalną zalecaną liczbę zadań MIT na dzień i wyjaśnia, czym różni się MIT od zwykłego priorytetu	Test teoretyczny
	Wskazuje definicję habit stacking, identyfikuje strukturę kotwicy nawyku oraz wskazuje poprawny przykład połączenia nowego nawyku z istniejącą rutyną.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zarządza odpornością psychiczną i dobrostanem w kontekście biznesowym poprzez trafną diagnozę zachowań w oparciu o model 4C, analizę wpływu fizjologicznych etapów reakcji stresowej na procesy decyzyjne, oraz celowe dobieranie technik regulacji układu nerwowego i strategii odbudowy zasobów w celu szybkiego powrotu do równowagi po przeciążeniu operacyjnym.	Poprawnie rozkodowuje model 4C (Control, Commitment, Challenge, Confidence) i dla opisanych zachowań wskazuje właściwy wymiar.	Test teoretyczny
	Wskazuje główny hormon reakcji stresowej, opisuje wpływ przewlekłego stresu na kore przedczołowa i łączy objawy z fazami reakcji stresowej.	Test teoretyczny
	Dla minimum 3 z 4 opisanych sytuacji (np. nagle pismo od klienta, długotrwałe napięcie, paraliż decyzyjny) wybiera adekwatną technikę i uzasadnia wybór.	Test teoretyczny
	Wymienia minimum 3 kategorie zasobów (fizyczne, relacyjne, poznawcze, środowiskowe) i wskazuje poprawne działania zapobiegające wypaleniu przedsiębiorczym	Test teoretyczny

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 1 - Mindset przedsiębiorcy i przełamywanie blokad (8h)

Zakres tematyczny:

- rola mindsetu w prowadzeniu działalności gospodarczej
- mentalność obfitości vs mentalność niedostatku w kontekście biznesu
- wpływ przekonań na decyzje, działania i wyniki
- identyfikacja przekonań ograniczających (m.in. sprzedaż, pieniądze, widoczność)
- mechanizm samospełniających się przekonań
- techniki zmiany przekonań (reframing, pytania coachingowe, technika WOOP)
- budowanie tożsamości przedsiębiorcy
- nawyki wspierające efektywne myślenie i działanie

Efekt uczenia się: Uczestnik rozumie wpływ swoich schematów myślowych na działania biznesowe oraz potrafi identyfikować i modyfikować przekonania ograniczające.

DZIEŃ 2 - sesja follow-up (1h)

Mindset przedsiębiorcy i przełamywanie blokad- sesja follow-up (SESJA ONLINE)

DZIEŃ 3 - Skuteczne działanie i struktura operacyjna (8h)

Zakres tematyczny:

- różnica między marzeniami a celami
- definiowanie celów (cele wynikowe vs procesowe)
- metoda SMARTER w planowaniu biznesowym
- psychologia działania (RAS, dopamina, motywacja)
- planowanie działań bez przeciążenia (plan 90-dniowy, MIT – Most Important Tasks)
- zasada małych kroków (1% poprawy)
- budowanie nawyków (habit stacking, if-then)
- rola środowiska i otoczenia w utrzymaniu konsekwencji
- tworzenie indywidualnego systemu działania w biznesie

Efekt uczenia się: Uczestnik potrafi definiować cele oraz planować działania w sposób systemowy, zwiększając swoją skuteczność i konsekwencję w prowadzeniu działalności.

DZIEŃ 4 - sesja follow-up (1,5 h)

Skuteczne działanie i struktura operacyjna- sesja follow-up (SESJA ONLINE)

DZIEŃ 5 - sesja follow-up (1,5 h)

Odporność psychiczna i zarządzanie stresem w biznesie - sesja follow-up (SESJA ONLINE)

DZIEŃ 6 - Odporność psychiczna i zarządzanie stresem w biznesie (8h)

Zakres tematyczny:

- definicja odporności psychicznej i jej znaczenie w biznesie
- model 4C (Kontrola, Zaangażowanie, Wyzwanie, Pewność siebie)
- identyfikacja własnego poziomu odporności psychicznej (mini-audyt)
- reakcje na stres i presję w kontekście prowadzenia działalności
- fizjologia stresu i wpływ na podejmowanie decyzji
- regulacja układu nerwowego i powrót do równowagi
- praca z emocjami jako element zarządzania sobą w biznesie
- identyfikacja zasobów i potrzeb wspierających efektywność

Efekt uczenia się: Uczestnik rozumie mechanizmy stresu i odporności psychicznej oraz potrafi stosować podstawowe techniki regulacji emocji i zwiększania stabilności w działaniu.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 27

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 27 Wprowadzenie, mindset obfitości vs niedostatku i wpływ przekonań na decyzje.	Zajęcia	Beata Wiśniewska	03-09-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
2 z 27 -	Przerwa	-	03-09-2026	10:30	10:40	00:10	Tak
3 z 27 Identyfikacja przekonań ograniczających (pieniądze, sprzedaż) i techniki zmiany (reframing, WOOP)	Zajęcia	Beata Wiśniewska	03-09-2026	10:40	12:10	01:30	Tak
4 z 27 -	Przerwa	-	03-09-2026	12:10	12:40	00:30	Tak
5 z 27 Budowanie tożsamości przedsiębiorcy	Zajęcia	Beata Wiśniewska	03-09-2026	12:40	14:10	01:30	Tak
6 z 27 -	Przerwa	-	03-09-2026	14:10	14:30	00:20	Tak
7 z 27 Nawyki wspierające efektywne myślenie.	Zajęcia	Beata Wiśniewska	03-09-2026	14:30	16:00	01:30	Tak
8 z 27 Podsumowanie dnia i omówienie zadań wdrożonych do workbooka.	Zajęcia	Beata Wiśniewska	03-09-2026	16:00	17:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
9 z 27 Mindset przedsiębiorcy i przełamywanie blokad- sesja follow-up (ONLINE)	Zajęcia	Beata Wiśniewska	04-09-2026	10:00	11:00	01:00	Nie
10 z 27 Psychologia działania (dopamina, motywacja) oraz cele wynikowe vs procesowe (SMARTER) .	Zajęcia	Beata Wiśniewska	10-09-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
11 z 27 -	Przerwa	-	10-09-2026	10:30	10:40	00:10	Tak
12 z 27 Planowanie bez przeciążenia (plan 90-dniowy, metoda MIT) i zasada małych kroków	Zajęcia	Beata Wiśniewska	10-09-2026	10:40	12:10	01:30	Tak
13 z 27 -	Przerwa	-	10-09-2026	12:10	12:40	00:30	Tak
14 z 27 Budowanie nawyków (habit stacking) oraz rola środowiska w utrzymaniu konsekwencji.	Zajęcia	Beata Wiśniewska	10-09-2026	12:40	14:10	01:30	Tak
15 z 27 -	Przerwa	-	10-09-2026	14:10	14:30	00:20	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
16 z 27 Tworzenie indywidualnego systemu działania w biznesie.	Zajęcia	Beata Wiśniewska	10-09-2026	14:30	15:10	00:40	Tak
17 z 27 Zajęcia grupowe: Mastermind – projektowanie struktur operacyjnych dla biznesów uczestników	Zajęcia	Beata Wiśniewska	10-09-2026	15:10	17:00	01:50	Tak
18 z 27 Skuteczne działanie i struktura operacyjna-sesja follow-up (ONLINE)	Zajęcia	Beata Wiśniewska	11-09-2026	10:00	11:30	01:30	Nie
19 z 27 Odporność psychiczna i zarządzanie stresem w biznesie - sesja follow-up (ONLINE)	Zajęcia	Beata Wiśniewska	18-09-2026	10:00	11:30	01:30	Nie
20 z 27 Model 4C (Kontrola, Zaangażowanie, Wyzwanie, Pewność siebie) i audyt własnej odporności.	Zajęcia	Beata Wiśniewska	23-09-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
21 z 27 -	Przerwa	-	23-09-2026	10:30	10:40	00:10	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
22 z 27 Fizjologia stresu, regulacja układu nerwowego i powrót do równowagi.	Zajęcia	Beata Wiśniewska	23-09-2026	10:40	12:10	01:30	Tak
23 z 27 -	Przerwa	-	23-09-2026	12:10	12:40	00:30	Tak
24 z 27 Praca z emocjami i identyfikacja zasobów wspierających efektywność.	Zajęcia	Beata Wiśniewska	23-09-2026	12:40	14:10	01:30	Tak
25 z 27 -	Przerwa	-	23-09-2026	14:10	14:30	00:20	Tak
26 z 27 Zajęcia grupowe: Trening symulacyjny – podejmowanie decyzji pod presją i praca na realnych sytuacjach	Zajęcia	Beata Wiśniewska	23-09-2026	14:30	16:30	02:00	Tak
27 z 27 -	Walidacja	-	23-09-2026	16:30	17:00	00:30	Tak

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	28:00
w tym suma godzin zajęć	24:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	33:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

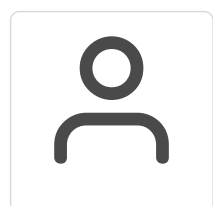
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 027,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	215,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	175,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	28:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Beata Wiśniewska

Trenerka odporności psychicznej, absolwentka studiów coachingowych i certyfikowana konsultantka badania odporności psychicznej MTQ Plus.

Specjalizuje się w projektowaniu i prowadzeniu programów rozwojowych z zakresu odporności psychicznej, zarządzania stresem, budowania pewności siebie oraz efektywnego działania w

warunkach presji i zmiany.

Posiada 23 letnie doświadczenie w pracy w środowisku biznesowym, co pozwala jej łączyć wiedzę rozwojową z praktycznym rozumieniem wyzwań zawodowych, w tym związanych z prowadzeniem własnej działalności gospodarczej.

Wspiera kobiety funkcjonujące w wymagających rolach zawodowych oraz osoby rozwijające własne biznesy w budowaniu stabilności mentalnej, zwiększaniu sprawczości oraz wdrażaniu skutecznych nawyków działania.

W swojej pracy wykorzystuje model 4C odporności psychicznej w tym narzędzia diagnostyczne MTQ Plus, wspierające budowanie samoświadomości i identyfikację obszarów do rozwoju.

Prowadzi szkolenia, warsztaty oraz procesy rozwojowe, koncentrując się na praktycznym zastosowaniu narzędzi i realnym wdrożeniu w codziennej pracy uczestników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- materiały szkoleniowe i workbook dla uczestników
- wsparcie procesu wdrożeniowego między spotkaniami
- certyfikat ukończenia szkolenia

Warunki techniczne

Część zajęć w ramach szkolenia realizowana będzie w formie zdalnej w czasie rzeczywistym, za pośrednictwem platformy **Google Meet**. Przed każdym spotkaniem uczestnik otrzyma link do spotkania na wskazany adres e-mail.

Minimalne wymagania sprzętowe:

- komputer, laptop, tablet lub smartfon;
- procesor dwurdzeniowy 2 GHz lub nowszy;
- pamięć RAM min. 4 GB;
- kamera internetowa oraz mikrofon (wbudowane lub zewnętrzne);
- głośniki lub słuchawki.

Minimalne parametry łącza sieciowego:

- stałe połączenie z Internetem;
- prędkość pobierania (download) min. 5 Mb/s;
- prędkość wysyłania (upload) min. 3 Mb/s;
- zalecane połączenie przewodowe lub stabilne Wi-Fi.

Niezbędne oprogramowanie:

- aktualny system operacyjny (Windows, macOS, Android lub iOS);
- aktualna przeglądarka internetowa: Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge lub Safari — w najnowszej wersji;
- alternatywnie: aplikacja Google Meet (na urządzeniach mobilnych zalecana);
- korzystanie z Google Meet nie wymaga posiadania konta Google ani instalowania dodatkowego oprogramowania w przypadku udziału przez przeglądarkę.

Pozostałe informacje:

- Uczestnik zobowiązany jest do udziału w zajęciach z włączoną kamerą, co umożliwi bieżące potwierdzanie obecności.
- Usługodawca zapewni Operatorowi możliwość prowadzenia monitoringu usługi realizowanej w formie zdalnej poprzez udzielenie, na żądanie, dostępu do zajęć w czasie ich trwania.

Adres

ul. Januszowicka 5
53-135 Wrocław
woj. dolnośląskie

Sala konferencyjna w budynku DAWG.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Budynek i sala przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Kontakt



Damian Lesicki

E-mail damian@lesicki.com

Telefon (+48) 508 229 983