



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

Numer usługi 2026/05/17/160223/3564560

3 690,00 PLN brutto
3 000,00 PLN netto
307,50 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

UNICO SP. Z O.O.

★★★★★ 4,9 / 5

428 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 12:00 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

2

Maksymalna liczba uczestników

3

Data zakończenia rekrutacji

31-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna 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

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego i świadomego budowania autentycznej obecności w sieci. Prowadzi do skutecznego przewycięzania 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 |
| Komunikuje się w sposób autentyczny i spójny z osobistymi wartościami. | – wskazuje rolę emocji w budowaniu odporności psychicznej. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| | – 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

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 stworzyć 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 (teoria)

- mechanizmy wstydu i wewnętrznego krytyka
- źródła lęku przed oceną i ekspozycją
- emocje jako sygnały – interpretacja i regulacja emocji
- odporność psychiczna a widoczność w przestrzeni publicznej

Moduł 2 – Autentyczna obecność w sieci (praktyka)

- analiza własnych przekonań wpływających na komunikację
- ćwiczenia z budowania autentycznych komunikatów
- budowanie zaufania i spójności w komunikacji online
- ćwiczenia indywidualne i w parach

Dzień 2: Strategia widoczności i odwaga działania

Moduł 3 – Odwaga i ekspozycja: jak mówić własnym głosem (praktyka)

- strategie radzenia sobie z krytyką i oceną
- techniki wzmacniania pewności siebie

- techniki redukcji stresu przed publikacją lub wystąpieniem
- ćwiczenia komunikatów asertywnych

Moduł 4 – Narzędzia i strategia obecności w sieci (teoria)

- elementy strategii komunikacji online
- cele komunikacyjne i ich przełożenie na działania
- harmonogramy publikacji i formaty komunikacji
- dobór narzędzi wspierających widoczność w sieci
- motywacja i konsekwencja w działaniach komunikacyjnych

Walidacja efektów uczenia się

- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

-
- Szkolenie prowadzone jest 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 12 godzinach zegarowych.
 - Zajęcia praktyczne: 4 godziny 45 minut / zajęcia teoretyczne: 4 godziny 30 minut.
 - Przerwy są zaplanowane pomiędzy modułami usługi rozwojowej i wliczają się do łącznego czasu jej trwania.
 - Metoda weryfikacji obecności Uczestnika: eksport raportu logowań aplikacji Zoom.
 - Usługa odbywa się zdalnie w czasie rzeczywistym zgodnie ze Standardem Usług Zdalnego Uczenia się (SUZ).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 9 Dzień 1. Moduł 1. Psychologia widoczności: skąd bierze się lęk (teoria) | Zajęcia | Agnieszka Nowakowska | 01-06-2026 | 10:00 | 12:15 | 02:15 |
| 2 z 9 - | Przerwa | - | 01-06-2026 | 12:15 | 12:45 | 00:30 |
| 3 z 9 Dzień 1. Moduł 2. Autentyczna obecność w sieci (praktyka) | Zajęcia | Agnieszka Nowakowska | 01-06-2026 | 12:45 | 15:30 | 02:45 |
| 4 z 9 - | Przerwa | - | 01-06-2026 | 15:30 | 16:00 | 00:30 |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 5 z 9 Dzień 2. Moduł 3. Odwaga i ekspozycja: jak mówić własnym głosem (praktyka) | Zajęcia | Agnieszka Nowakowska | 02-06-2026 | 10:00 | 12:00 | 02:00 |
| 6 z 9 - | Przerwa | - | 02-06-2026 | 12:00 | 12:30 | 00:30 |
| 7 z 9 Dzień 2. Moduł 4. Narzędzia i strategia obecności w sieci (teoria) | Zajęcia | Agnieszka Nowakowska | 02-06-2026 | 12:30 | 14:45 | 02:15 |
| 8 z 9 - | Przerwa | - | 02-06-2026 | 14:45 | 15:15 | 00:30 |
| 9 z 9 - | Walidacja | Agnieszka Nowakowska | 02-06-2026 | 15:15 | 16:00 | 00:45 |

Podsumowanie

| Rodzaj godzin | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi | 12:00 |
| w tym suma godzin zajęć | 09:15 |
| w tym suma godzin walidacji | 00:45 |
| w tym suma przerw | 02:00 |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 13:15 |

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 | 307,50 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 250,00 PLN |

Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 12:00 |

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, wzmocnieniu 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

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych w formie drukowanej i/lub elektronicznej, zawierających omówienie realizowanych modułów, najważniejsze zagadnienia merytoryczne oraz treści pomocnicze wspierające proces uczenia się i praktyczne wykorzystanie wiedzy po zakończeniu szkolenia. Na wniosek uczestnika materiały dydaktyczne mogą zostać dostosowane do indywidualnych potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, w zakresie możliwym do realizacji przez Dostawcę Usługi.

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

Unico Sp. z o.o. dokłada starań, aby zapewnić dostępność usługi osobom ze szczególnymi potrzebami. W przypadku potrzeby zapewnienia dodatkowych udogodnień lub dostosowań prosimy o kontakt przed zapisem na usługę, w celu ustalenia możliwego zakresu wsparcia.

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT, jeśli dofinansowanie pokrywa co najmniej 70% kosztów szkolenia. Przy niższym poziomie dofinansowania do ceny netto doliczany jest VAT 23%.

Zwolnienie stosowane jest na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r.

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