



**Unico Rozwój: Równowaga w życiu.  
Szkolenie z budowania dobrostanu w  
świecie nadmiaru bodźców. Prowadzi  
Agnieszka Nowakowska**

Numer usługi 2026/05/17/160223/3564567

**7 380,00 PLN** brutto  
6 000,00 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
- 🕒 24:00 h
- 📅 06.07.2026 do 09.07.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób aktywnych zawodowo, w szczególności:

- specjalistów, menedżerów i liderów zespołów,
- przedsiębiorców i freelancerów,
- osób łączących wiele ról zawodowych i prywatnych,
- wszystkich, którzy chcą odzyskać spokój, równowagę i efektywność w życiu codziennym.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

3

### Data zakończenia rekrutacji

05-07-2026

### 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

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji w zakresie rozpoznawania objawów stresu i przebudzowania, wskazywania strategii zarządzania energią i regeneracji, identyfikowania metod regulowania emocji oraz określania elementów osobistego systemu dobrostanu psychicznego i emocjonalnego.

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

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji   | Metoda walidacji                                      |
|--|--|---|
| Rozpoznaje symptomy stresu chronicznego i przebodźcowania.                 | – wskazuje różnice między stresem a przebodźcowaniem,                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | – identyfikuje objawy przeciążenia psychicznego,                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Rozróżnia strategie zarządzania energią i regeneracji.                     | – rozpoznaje wpływ technologii na układ nerwowy.                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | – wskazuje cykle energii i ich wpływ na efektywność,                     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | – identyfikuje techniki wspierające odpoczynek i mikropauzy,             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | – rozpoznaje zasady planowania dnia z poszanowaniem granic.              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Rozpoznaje metody regulowania emocji i wzmacniania odporności psychicznej. | – identyfikuje emocje typowe dla sytuacji presji,                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | – rozróżnia techniki obniżania napięcia,                                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | – wskazuje sposoby wzmacniania elastyczności psychicznej.                | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | – rozpoznaje nawyki wspierające spokój i efektywność,                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wskazuje elementy osobistego systemu dobrostanu.                           | – identyfikuje rolę wartości i potrzeb w budowaniu równowagi,            | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | – wskazuje działania sprzyjające integracji pracy, relacji i odpoczynku. | 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 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: Świat w trybie „on” – dlaczego tak łatwo tracimy równowagę?

#### Moduł 1 – Stres i przebudźcowanie: mechanizmy i objawy

- Mechanizmy stresu chronicznego i przebudźcowania
- Wpływ presji, tempa życia i technologii na psychikę
- Rozpoznawanie sygnałów przeciążenia psychicznego
- Świadome zarządzanie uwagą i informacjami

#### Moduł 2 – Diagnoza własnych wzorców funkcjonowania

- Autoanaliza reakcji na przeciążenie
- Rozpoznawanie czynników utrudniających regenerację
- Ćwiczenia uważności i koncentracji
- Praktyka odczytywania sygnałów z ciała

### Dzień 2: Zarządzanie sobą w czasie i energii

#### Moduł 3 – Rytm dnia i cykl energii

- Cykl energii i dopasowanie stylu pracy do rytmu dobowego
- Planowanie dnia z poszanowaniem granic
- Wpływ przeciążenia na decyzyjność i motywację
- Wyzwania w organizacji pracy umysłowej i emocjonalnej

#### **Moduł 4 – Regeneracja i mikropauzy**

- Strategie odpoczynku krótkoterminowego i długofalowego
- Mikropauzy, przerwy jakościowe i techniki regeneracyjne
- Ćwiczenia uważności i resetu neurologicznego
- Praktyczne narzędzia planowania regeneracji

#### **Dzień 3: Równowaga emocjonalna i odporność psychiczna**

#### **Moduł 5 – Emocje pod presją i sposoby ich regulacji**

- Emocje jako informacja i mechanizm adaptacyjny
- Rozpoznawanie emocji w sytuacjach przeciążenia
- Stres a napięcie emocjonalne
- Przekonania blokujące odpoczynek

#### **Moduł 6 – Techniki odporności psychicznej**

- Ćwiczenia redukcji napięcia i stresu
- Techniki oddechowe i koncentracyjne
- Elementy elastyczności psychicznej
- Narzędzia wzmacniające spokój i poczucie wpływu

#### **Dzień 4: Twój indywidualny model dobrostanu**

#### **Moduł 7 – System osobistej równowagi**

- Wartości, potrzeby i wewnętrzne granice
- Nawyki wspierające dobrostan i efektywność
- Integracja pracy, relacji, pasji i odpoczynku
- Samoświadomość jako fundament zarządzania sobą

#### **Moduł 8 – Plan wdrożenia i utrwalenia zmian**

- Tworzenie indywidualnego planu równowagi
- Strategie utrzymania zmian w codzienności
- Weryfikacja zasobów i barier
- Ćwiczenia domykające proces i podsumowanie

#### **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 32 godzinach zegarowych.
- Zajęcia praktyczne: 11 godzin i 15 minut / zajęcia teoretyczne: 8 godzin zegarowych.
- 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: 20

| Przedmiot / temat   | Typ aktywności | Prowadzący           | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|----------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 20</b> Dzień 1. Moduł 1. Stres i przebieg choroby: mechanizmy i objawy               | Zajęcia        | Agnieszka Nowakowska | 06-07-2026            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |
| <b>2 z 20</b> -   | Przerwa        | -                    | 06-07-2026            | 12:00               | 12:30               | 00:30         |
| <b>3 z 20</b> Dzień 1. Moduł 2. Diagnoza własnych wzorców funkcjonowania                    | Zajęcia        | Agnieszka Nowakowska | 06-07-2026            | 12:30               | 14:30               | 02:00         |
| <b>4 z 20</b> -   | Przerwa        | -                    | 06-07-2026            | 14:30               | 15:00               | 00:30         |
| <b>5 z 20</b> Dzień 1. Moduł 2. Diagnoza własnych wzorców funkcjonowania – część praktyczna | Zajęcia        | Agnieszka Nowakowska | 06-07-2026            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <b>6 z 20</b> Dzień 2. Moduł 3. Rytm dnia i cykl energii                                    | Zajęcia        | Agnieszka Nowakowska | 07-07-2026            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |
| <b>7 z 20</b> -   | Przerwa        | -                    | 07-07-2026            | 12:00               | 12:30               | 00:30         |
| <b>8 z 20</b> Dzień 2. Moduł 4. Regeneracja i mikropauzy                                    | Zajęcia        | Agnieszka Nowakowska | 07-07-2026            | 12:30               | 14:30               | 02:00         |
| <b>9 z 20</b> -   | Przerwa        | -                    | 07-07-2026            | 14:30               | 15:00               | 00:30         |
| <b>10 z 20</b> Dzień 2. Moduł 4. Regeneracja i mikropauzy – część praktyczna                | Zajęcia        | Agnieszka Nowakowska | 07-07-2026            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |

| Przedmiot / temat  | Typ aktywności | Prowadzący           | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 11 z 20 Dzień 3. Moduł 5. Emocje pod presją i sposoby ich regulacji          | Zajęcia        | Agnieszka Nowakowska | 08-07-2026            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |
| 12 z 20 -  | Przerwa        | -                    | 08-07-2026            | 12:00               | 12:30               | 00:30         |
| 13 z 20 Dzień 3. Moduł 6. Techniki odporności psychicznej                    | Zajęcia        | Agnieszka Nowakowska | 08-07-2026            | 12:30               | 14:30               | 02:00         |
| 14 z 20 -  | Przerwa        | -                    | 08-07-2026            | 14:30               | 15:00               | 00:30         |
| 15 z 20 Dzień 3. Moduł 6. Techniki odporności psychicznej – część praktyczna | Zajęcia        | Agnieszka Nowakowska | 08-07-2026            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| 16 z 20 Dzień 4. Moduł 7. System osobistej równowagi                         | Zajęcia        | Agnieszka Nowakowska | 09-07-2026            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |
| 17 z 20 -  | Przerwa        | -                    | 09-07-2026            | 12:00               | 12:30               | 00:30         |
| 18 z 20 Dzień 4. Moduł 8. Plan wdrożenia i utrwalenia zmian                  | Zajęcia        | Agnieszka Nowakowska | 09-07-2026            | 12:30               | 14:45               | 02:15         |
| 19 z 20 -  | Przerwa        | -                    | 09-07-2026            | 14:45               | 15:15               | 00:30         |
| 20 z 20 -  | Walidacja      | Agnieszka Nowakowska | 09-07-2026            | 15:15               | 16:00               | 00:45         |

## Podsumowanie

|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| Rodzaj godzin                 | Liczba godzin |
| Suma godzin zegarowych usługi | 24:00         |

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| w tym suma godzin zajęć              | 19:15         |
| w tym suma godzin walidacji          | 00:45         |
| w tym suma przerw                    | 04:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 26:30         |

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

### Cennik

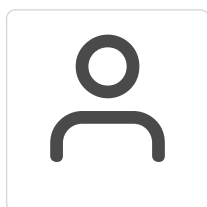
| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 7 380,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 6 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 307,50 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 250,00 PLN   |

### Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 24:00         |

## 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, 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 przekonaniami, 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](mailto:kontakt@unico.org.pl)

**Telefon** (+48) 724 787 771