



Impact Anna
Turowska

★★★★★ 5,0 / 5

4 oceny

Akademia Kompetencji Trenerskich Podmiotów Wpisanych do BUR

Numer usługi 2026/05/22/186679/3577931

📍 Rogowo

🏠 Usługa szkoleniowa

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

👥 Zajęcia grupowe

🕒 69:00 h

📅 08.09.2026 do 27.09.2026

28 000,00 PLN brutto

28 000,00 PLN netto

405,80 PLN brutto/h

405,80 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Trenerzy, szkoleniowcy, coachowie, mentorzy, wykładowcy oraz osoby prowadzące szkolenia i warsztaty rozwojowe posiadający wpis do BUR
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	01-09-2026
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

Podniesienie kompetencji trenerskich uczestników w zakresie projektowania i prowadzenia procesów szkoleniowych, zarządzania grupą, komunikacji, psychologii uczenia dorosłych oraz budowania profesjonalnego warsztatu trenera.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje zasady uczenia osób dorosłych oraz podstawowe założenia andragogiki i neurodydaktyki. Uczestnik opisuje mechanizmy motywacji i zaangażowania uczestników procesu szkoleniowego.	omawia podstawowe modele uczenia dorosłych; identyfikuje potrzeby edukacyjne uczestników; rozróżnia style uczenia się. wskazuje czynniki wpływające na motywację; omawia rolę emocji w procesie uczenia; identyfikuje metody budowania zaangażowania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje zasady skutecznej komunikacji interpersonalnej w pracy trenera. Uczestnik omawia techniki budowania angażujących wystąpień i prezentacji szkoleniowych.	rozdziela komunikację werbalną i niewerbalną; omawia techniki aktywnego słuchania; identyfikuje bariery komunikacyjne. opisuje zasady storytellingu; wskazuje elementy wpływające na utrzymanie uwagi grupy; omawia rolę głosu i mowy ciała.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje proces projektowania usług szkoleniowych i rozwojowych.	definiuje cele szkoleniowe; wskazuje etapy analizy potrzeb szkoleniowych; dobiera adekwatne metody i narzędzia dydaktyczne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia etapy rozwoju grupy oraz metody zarządzania procesem grupowym. Uczestnik opisuje mechanizmy odporności psychicznej oraz techniki zarządzania stresem.	identyfikuje role grupowe; opisuje sposoby reagowania na trudne sytuacje; omawia techniki moderowania dyskusji. wskazuje źródła stresu w pracy trenera; omawia metody autoregulacji emocji; identyfikuje techniki wzmacniania odporności psychicznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje wiedzę dotyczącą organizacji i realizacji szkoleń online.	wskazuje narzędzia wykorzystywane w szkoleniach online; omawia sposoby angażowania uczestników w środowisku zdalnym; identyfikuje możliwości wykorzystania AI w pracy trenera.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik opisuje zasady organizacji procesu szkoleniowego oraz standardy jakości usług rozwojowych. Uczestnik analizuje własne kompetencje trenerskie i identyfikuje kierunki dalszego rozwoju zawodowego.	omawia zasady harmonogramowania i dokumentowania procesu szkoleniowego; identyfikuje elementy ewaluacji usług; wskazuje standardy profesjonalnej obsługi uczestników. wskazuje mocne strony i obszary rozwojowe; omawia znaczenie informacji zwrotnej; formułuje indywidualne cele rozwojowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

MODUŁ 1. Komunikacja trenerska i wystąpienia angażujące

Forma: stacjonarna | **Czas:** 7h

- komunikacja werbalna i niewerbalna
- storytelling w szkoleniach
- praca głosem i mową ciała
- budowanie energii grupy
- techniki angażowania uczestników
- radzenie sobie ze stresem i treścią
- analiza modeli wystąpień trenerskich
- omówienie przykładów komunikacji i informacji zwrotnej
- prezentacja technik improwizacyjnych w pracy trenera

MODUŁ 2. Laboratorium trenerskie i autoprezentacja

Forma: stacjonarna | **Czas:** 7h

- analiza procesu prowadzenia szkolenia
- omówienie standardów pracy trenerskiej
- analiza informacji zwrotnej w procesie rozwojowym
- analiza mocnych stron i obszarów rozwoju
- budowanie stylu trenerskiego
- indywidualny plan rozwoju

MODUŁ 3. Laboratorium trenerskie i autoprezentacja

Forma: stacjonarna | **Czas:** 7h

- analiza autoprezentacji trenerskiej
- indywidualne sesje rozwojowe
- analiza procesów szkoleniowych
- omówienie dobrych praktyk w pracy trenera

MODUŁ 4. Psychologia uczenia dorosłych i nowoczesny trener

Forma: online | **Czas:** 8h

- andragogika i neurodydaktyka w pracy trenera
- style uczenia się uczestników
- psychologia motywacji i zaangażowania
- emocje w procesie szkoleniowym
- budowanie bezpieczeństwa psychologicznego
- kompetencje nowoczesnego trenera

MODUŁ 5. Projektowanie nowoczesnych szkoleń i procesów rozwojowych

Forma: online | **Czas:** 8h

- analiza potrzeb szkoleniowych
- definiowanie celów szkoleniowych
- tworzenie agendy i harmonogramu
- dobór metod i narzędzi
- aktywizujące metody pracy
- projektowanie doświadczeń edukacyjnych

MODUŁ 6. Zarządzanie grupą i dynamika procesu szkoleniowego

Forma: online | **Czas:** 8h

- etapy rozwoju grupy
- role grupowe i trudni uczestnicy
- konflikty podczas szkolenia
- zarządzanie energią grupy
- moderowanie dyskusji
- facylitacja procesów grupowych

MODUŁ 7. Psychologia motywacji i odporność psychiczna trenera

Forma: online | **Czas:** 8h

- odporność psychiczna i resilience
- zarządzanie emocjami
- stres i przeciążenie w pracy trenera
- budowanie pewności siebie
- mindset rozwojowy
- autoregulacja i koncentracja

MODUŁ 8. Narzędzia online, AI i nowoczesne technologie w szkoleniach

Forma: online | **Czas:** 8h

- prowadzenie szkoleń online
- angażowanie uczestników w środowisku zdalnym
- wykorzystanie AI w pracy trenera
- tworzenie materiałów szkoleniowych
- grywalizacja i aplikacje interaktywne
- organizacja procesu szkoleniowego online

MODUŁ 9. Operacyjne zarządzanie procesem szkoleniowym

Forma: online | **Czas:** 8h

- organizacja procesu szkoleniowego
- harmonogramowanie i logistyka
- współpraca z klientem i uczestnikami
- standardy jakości usług szkoleniowych
- ewaluacja i raportowanie

- dokumentacja szkoleniowa
- walidacja efektów uczenia się

Walidacja efektów uczenia się

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona podczas ostatnich 30 minut realizacji usługi i będzie miała formę testu online. Wynik testu generowany będzie automatycznie po zakończeniu przez uczestnika.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 64

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 64 Komunikacja werbalna i niewerbalna	Zajęcia	Anna Turowska	08-09-2026	10:00	11:30	01:30	Tak
2 z 64 -	Przerwa	-	08-09-2026	11:30	11:45	00:15	Tak
3 z 64 Storytelling i budowanie energii grupy	Zajęcia	Anna Turowska	08-09-2026	11:45	13:15	01:30	Tak
4 z 64 -	Przerwa	-	08-09-2026	13:15	13:45	00:30	Tak
5 z 64 Praca głosem, mową ciała i techniki angażowania uczestników	Zajęcia	Anna Turowska	08-09-2026	13:45	15:15	01:30	Tak
6 z 64 -	Przerwa	-	08-09-2026	15:15	15:30	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
7 z 64 Analiza modeli wystąpień trenerskich i omówienie informacji zwrotnej	Zajęcia	Anna Turowska	08-09-2026	15:30	17:00	01:30	Tak
8 z 64 Analiza procesu prowadzenia szkolenia	Zajęcia	Anna Turowska	09-09-2026	10:00	11:30	01:30	Tak
9 z 64 -	Przerwa	-	09-09-2026	11:30	11:45	00:15	Tak
10 z 64 Omówienie standardów pracy trenerskiej	Zajęcia	Anna Turowska	09-09-2026	11:45	13:15	01:30	Tak
11 z 64 -	Przerwa	-	09-09-2026	13:15	13:45	00:30	Tak
12 z 64 Analiza informacji zwrotnej i kompetencji trenerskich	Zajęcia	Anna Turowska	09-09-2026	13:45	15:15	01:30	Tak
13 z 64 -	Przerwa	-	09-09-2026	15:15	15:30	00:15	Tak
14 z 64 Budowanie indywidualnego stylu trenerskiego	Zajęcia	Anna Turowska	09-09-2026	15:30	17:00	01:30	Tak
15 z 64 Analiza autoprezentacji trenerskiej	Zajęcia	Anna Turowska	10-09-2026	10:00	11:30	01:30	Tak
16 z 64 -	Przerwa	-	10-09-2026	11:30	11:45	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
17 z 64 Indywidualne sesje rozwojowe	Zajęcia	Anna Turowska	10-09-2026	11:45	13:15	01:30	Tak
18 z 64 -	Przerwa	-	10-09-2026	13:15	13:45	00:30	Tak
19 z 64 Analiza procesów szkoleniowych i dobrych praktyk	Zajęcia	Anna Turowska	10-09-2026	13:45	15:15	01:30	Tak
20 z 64 -	Przerwa	-	10-09-2026	15:15	15:30	00:15	Tak
21 z 64 Podsumowanie pracy uczestników w indywidualne plany rozwoju	Zajęcia	Anna Turowska	10-09-2026	15:30	17:00	01:30	Tak
22 z 64 Otwarcie szkolenia, andragogika i neurodydaktyka	Zajęcia	Anna Turowska	18-09-2026	08:00	09:30	01:30	Nie
23 z 64 -	Przerwa	-	18-09-2026	09:30	09:45	00:15	Nie
24 z 64 Style uczenia się i potrzeby uczestników	Zajęcia	Anna Turowska	18-09-2026	09:45	11:45	02:00	Nie
25 z 64 -	Przerwa	-	18-09-2026	11:45	12:15	00:30	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
26 z 64 Psychologia motywacji i emocje w procesie szkoleniowym	Zajęcia	Anna Turowska	18-09-2026	12:15	14:00	01:45	Nie
27 z 64 -	Przerwa	-	18-09-2026	14:00	14:15	00:15	Nie
28 z 64 Bezpieczeństwo psychologiczne i kompetencje nowoczesnego trenera	Zajęcia	Anna Turowska	18-09-2026	14:15	16:00	01:45	Nie
29 z 64 Analiza potrzeb szkoleniowych	Zajęcia	Anna Turowska	19-09-2026	08:00	09:30	01:30	Nie
30 z 64 -	Przerwa	-	19-09-2026	09:30	09:45	00:15	Nie
31 z 64 Cele szkoleniowe i tworzenie agendy	Zajęcia	Anna Turowska	19-09-2026	09:45	11:45	02:00	Nie
32 z 64 -	Przerwa	-	19-09-2026	11:45	12:15	00:30	Nie
33 z 64 Dobór metod i narzędzi szkoleniowych	Zajęcia	Anna Turowska	19-09-2026	12:15	14:00	01:45	Nie
34 z 64 -	Przerwa	-	19-09-2026	14:00	14:15	00:15	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
35 z 64 Projektowanie doświadczeń edukacyjnych	Zajęcia	Anna Turowska	19-09-2026	14:15	16:00	01:45	Nie
36 z 64 Etapy rozwoju grupy i role grupowe	Zajęcia	Anna Turowska	20-09-2026	08:00	09:30	01:30	Nie
37 z 64 -	Przerwa	-	20-09-2026	09:30	09:45	00:15	Nie
38 z 64 Trudni uczestnicy i konflikty	Zajęcia	Anna Turowska	20-09-2026	09:45	11:45	02:00	Nie
39 z 64 -	Przerwa	-	20-09-2026	11:45	12:15	00:30	Nie
40 z 64 Zarządzanie energią grupy	Zajęcia	Anna Turowska	20-09-2026	12:15	14:00	01:45	Nie
41 z 64 -	Przerwa	-	20-09-2026	14:00	14:15	00:15	Nie
42 z 64 Moderowanie dyskusji i facylitacja	Zajęcia	Anna Turowska	20-09-2026	14:15	16:00	01:45	Nie
43 z 64 Odporność psychiczna i resilience	Zajęcia	Anna Turowska	25-09-2026	08:00	09:30	01:30	Nie
44 z 64 -	Przerwa	-	25-09-2026	09:30	09:45	00:15	Nie
45 z 64 Zarządzanie emocjami i stresem	Zajęcia	Anna Turowska	25-09-2026	09:45	11:45	02:00	Nie
46 z 64 -	Przerwa	-	25-09-2026	11:45	12:15	00:30	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
47 z 64 Budowanie pewności siebie i mindset	Zajęcia	Anna Turowska	25-09-2026	12:15	14:00	01:45	Nie
48 z 64 -	Przerwa	-	25-09-2026	14:00	14:15	00:15	Nie
49 z 64 Autoregulacja, koncentracja i techniki regeneracji	Zajęcia	Anna Turowska	25-09-2026	14:15	16:00	01:45	Nie
50 z 64 Narzędzia do prowadzenia szkoleń online	Zajęcia	Anna Turowska	26-09-2026	08:00	09:30	01:30	Nie
51 z 64 -	Przerwa	-	26-09-2026	09:30	09:45	00:15	Nie
52 z 64 Angażowanie uczestników w online	Zajęcia	Anna Turowska	26-09-2026	09:45	11:45	02:00	Nie
53 z 64 -	Przerwa	-	26-09-2026	11:45	12:15	00:30	Nie
54 z 64 AI w pracy trenera i tworzenie materiałów	Zajęcia	Anna Turowska	26-09-2026	12:15	14:00	01:45	Nie
55 z 64 -	Przerwa	-	26-09-2026	14:00	14:15	00:15	Nie
56 z 64 Grywalizacja i organizacja procesu online	Zajęcia	Anna Turowska	26-09-2026	14:15	16:00	01:45	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
57 z 64 Organizacja procesu szkoleniowego	Zajęcia	Anna Turowska	27-09-2026	08:00	09:30	01:30	Nie
58 z 64 -	Przerwa	-	27-09-2026	09:30	09:45	00:15	Nie
59 z 64 Harmonogramowanie i współpraca z klientem	Zajęcia	Anna Turowska	27-09-2026	09:45	11:45	02:00	Nie
60 z 64 -	Przerwa	-	27-09-2026	11:45	12:15	00:30	Nie
61 z 64 Standardy jakości i ewaluacja	Zajęcia	Anna Turowska	27-09-2026	12:15	14:00	01:45	Nie
62 z 64 -	Przerwa	-	27-09-2026	14:00	14:15	00:15	Nie
63 z 64 Raportowanie i dokumentacja szkoleniowa	Zajęcia	Anna Turowska	27-09-2026	14:15	15:30	01:15	Nie
64 z 64 -	Walidacja	Anna Turowska	27-09-2026	15:30	16:00	00:30	Nie

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	69:00
w tym suma godzin zajęć	59:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	09:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	80:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	28 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	28 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	405,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	405,80 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	69:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Turowska

Anna Turowska jest trenerką i konsultantką z dyplomem MBA, specjalizującą się w obszarze zarządzania stresem i przeciążeniem zawodowym oraz rozwoju kompetencji psychospołecznych w środowisku biznesowym. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w okresie ostatnich 5 lat przed datą publikacji usługi w Bazie Usług Rozwojowych, zgodnie z wymogami potencjału kadrowego BUR. W ostatnich 5 latach realizowała działania szkoleniowe i doradcze jako konsultantka i trenerka w firmach, prowadząc warsztaty i szkolenia dla pracowników oraz kadry menedżerskiej. Zakres jej pracy obejmował m.in. radzenie sobie ze stresem, przeciążeniem, presją zawodową, przeciwdziałanie wypaleniu oraz wzmacnianie odporności psychicznej i efektywności osobistej. Równolegle pełni rolę mentorki w stowarzyszeniach i inicjatywach rozwojowych, wspierając uczestników w rozwoju kompetencji osobistych i zawodowych. Istotnym elementem jej praktyki jest łączenie kompetencji miękkich z celami i realiami biznesowymi, w szczególności w obszarze efektywności pracy, dobrostanu pracowników oraz zrównoważonego funkcjonowania w organizacji. Ukończone szkolenia w ostatnich 5 latach 2026 rozpoczęcie studiów magisterskich z Zarządzania Akademia Humanitas 2024- 2025 Ukończenie Akademii Terapii Transpersonalnej 2023 Certyfikat Psychologia Osiągnięć dr Mateusz Grzesiak 2022 Certyfikat Psychologia HR dr Mateusz Grzesiak 2022 Certyfikat Psychologia Przywództwa dr Mateusz Grzesiak

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały dydaktyczne w formie elektronicznej, takie jak pliki PDF, prezentacje czy arkusze informacyjne. Materiały te zostaną przesłane wcześniej, aby umożliwić zapoznanie się z tematyką przed rozpoczęciem zajęć. Dzięki temu uczestnicy łatwiej zrozumieją omawiane zagadnienia, będą mogli aktywniej uczestniczyć w szkoleniu, przygotować pytania oraz mieć dostęp do materiałów również po jego zakończeniu. Prezentacja ze szkolenia zostanie uczestnikom przedłożona w formie papierowej w pierwszym dniu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik powinien posiadać podstawową umiejętność obsługi komputera oraz dostęp do urządzenia z Internetem (komputer, laptop lub smartfon) umożliwiającym udział w części zdalnej realizowanej w czasie rzeczywistym. Uczestnik/Uczestniczka Projektu jest zobowiązany/zobowiązana do udziału w co najmniej 80% czasu zajęć Usługi rozwojowej oraz poddania się weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się w formie przewidzianej w Karcie Usługi rozwojowej.

Warunki techniczne

Uczestnik powinien posiadać podstawową umiejętność obsługi komputera oraz dostęp do urządzenia z Internetem (komputer, laptop lub smartfon) umożliwiającym udział w części zdalnej realizowanej w czasie rzeczywistym.

Adres

Rogowo 117N
72-330 Rogowo
woj. zachodniopomorskie

Uczestnicy po przybyciu do obiektu proszeni są o zgłoszenie się do recepcji hotelu w celu uzyskania informacji dotyczącej lokalizacji sali szkoleniowej. Dodatkowo przy wejściu do sali zostanie umieszczone oznaczenie zawierające tytuł realizowanej usługi szkoleniowej, umożliwiające sprawną identyfikację miejsca realizacji szkolenia.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MAJA PRZYBYŁA

E-mail bok@annaturowska.pl

Telefon (+48) 728 733 691