



MARGO-  
HARMONIA-  
ŚWIADOMOŚCI  
Małgorzata Duda

★★★★★ 5,0 / 5

14 ocen

**Trener mentalny- regulacji emocji, praca z przekonaniami oraz prowadzenie procesów rozwojowych i warsztatów w pracy z klientem - z elementami decyzyjności i sprawczości klienta.**

Numer usługi 2026/06/04/190730/3608574

- Usługa szkoleniowa
- zdalna w czasie rzeczywistym
- Zajęcia grupowe
- 25:20 h
- 06.07.2026 do 14.08.2026

**4 500,00 PLN** brutto  
4 500,00 PLN netto  
177,63 PLN brutto/h  
177,63 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do: trenerów i szkoleniowców realizujących usługi rozwojowe coachów i doradców pracujących z klientem indywidualnym specjalistów HR oraz osób odpowiedzialnych za rozwój pracowników. Osób , planujących rozwój w obszarze usług szkoleniowych lub doradczych, oraz planujących rozwinąć kompetencje w zakresie, prowadzenia procesów rozwojowych.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

10

### Data zakończenia rekrutacji

03-07-2026

### 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

Celem usługi jest rozwój kompetencji uczestników w zakresie prowadzenia pracy rozwojowej z klientem indywidualnym oraz projektowania i realizacji warsztatów poprzez nabycie umiejętności diagnozowania stanu emocjonalnego, stosowania technik regulacji emocji, identyfikowania i modyfikowania przekonań oraz wspierania klientów w podejmowaniu decyzji i wzmacnianiu sprawczości w kontekście realizacji celów zawodowych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia mechanizmy powstawania emocji i reakcji stresowych	opisuje etapy reakcji emocjonalnej, wskazuje czynniki stresowe, wyjaśnia zależność między interpretacją a reakcją	Wywiad swobodny
Uczestnik wyjaśnia wpływ przekonań na działanie klienta	definiuje przekonania, rozróżnia ich rodzaje, opisuje wpływ na zachowanie i decyzje	Wywiad swobodny
Uczestnik wyjaśnia czynniki wpływające na podejmowanie decyzji przez klienta	wskazuje bariery decyzyjne, opisuje mechanizmy wpływające na działanie	Wywiad swobodny
Uczestnik opisuje zasady projektowania warsztatów rozwojowych	definiuje cele, wskazuje strukturę, dobiera metody do efektów uczenia się	Wywiad swobodny
Uczestnik dostosowuje sposób pracy do klienta lub grupy	reaguje na potrzeby, modyfikuje działania, utrzymuje relację roboczą	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje zasady etyki zawodowej	zachowuje poufność, działa w granicach kompetencji, stosuje adekwatną komunikację	Wywiad swobodny

## 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

Moduł 1: Wprowadzenie do pracy rozwojowej z klientem (2 godz. zegarowe)

Rola trenera i coacha w procesie rozwojowym.

Kontrakt i zasady współpracy z klientem.

Techniki pracy trenera i coacha. ( teoria i praktyka)

Moduł 2: Mechanizmy emocji (2 godz.zegarowe )

Funkcje emocji w procesie podejmowania decyzji.

Emocje i ich znaczenie oraz wpływ.

Zależność między interpretacją a reakcją emocjonalną. (teoria i praktyka)

Moduł 3: Stres i reakcje emocjonalne klienta (2 godz.zegarowe)

Mechanizmy reakcji stresowych.

Czynniki stresowe w środowisku zawodowym.

Rozpoznawanie reakcji emocjonalnych klienta. ( teoria i praktyka)

Moduł 4: Diagnoza stanu emocjonalnego (2 godz. zegarowe)

Metody diagnozy emocji klienta.

Obserwacja, pytania pogłębiające i analiza sygnałów

Mapowanie wpływów. ( teoria i praktyka)

Moduł 5: Techniki regulacji emocji (2 godz.)

Podstawowe techniki regulacji emocji.

Praca z napięciem i stresem.

Dostosowanie metod do klienta.

Moduł 6: Prowadzenie procesu regulacji emocji (2 godz. zegarowe)

Struktura pracy z emocjami w sesji.

Dobór narzędzi do sytuacji klienta.

Ćwiczenia praktyczne i symulacje. ( teoria i praktyka)

Moduł 7: Wprowadzenie do pracy z przekonaniem (2 godz. zegarowe)

Czym są przekonania i jak powstają.

Rodzaje przekonań.

Wpływ przekonań na decyzje i działania. ( teoria i praktyka)

Moduł 8: Identyfikacja przekonań klienta (2 godz. zegarowe)

Rozpoznawanie przekonań ograniczających.

Analiza wypowiedzi klienta.

Formułowanie hipotez i pogłębianie pracy. ( teoria i praktyka)

Moduł 9: Zmiana przekonań - narzędzia (2 godz. zegarowe)

Restrukturyzacja poznawcza.

Kwestionowanie przekonań.

Techniki zmiany perspektywy. (teoria i praktyka)

Moduł 10: Utrwalanie zmiany i budowanie nowych schematów (2 godz. zegarowe)

Budowanie wspierających przekonań.

Utrwalanie nowych sposobów myślenia i działania.

Praca na celach klienta. ( teoria i praktyka)

Moduł 11: Struktura procesu pracy z klientem (2 godz. zegarowe)

Etapy sesji rozwojowej.

Łączenie pracy z emocjami i przekonaniami.

Planowanie procesu pracy. ( teoria i praktyka)

Moduł 12: Projektowanie warsztatów i rozwijanie sprawczości (2 godz. zegarowe)

Definiowanie celów i efektów uczenia się.

Struktura warsztatu.

Techniki wspierania decyzyjności i sprawczości klienta. ( teoria i praktyka)

Moduł 13: Odpowiedzialność, granice i etyka pracy. (1 godz. zegarowa.) Pojecie odpowiedzialności w pracy trenerskiej i doradczej. Określenie granic oraz zasady bezpiecznej i profesjonalnej relacji z klientem. Standardy etyczne w pracy rozwojowej.

Ostatnie 15 min - walidacja na której odbędzie się prezentacja sesji rozwojowej z wykorzystaniem jednej techniki, dokładna godzina walidacji, każdego uczestnika będzie dostępna u dostawcy usługi. Po ukończeniu szkolenia, uczestnik otrzyma certyfikat imienny.

Informacja zwrotna i podsumowanie szkolenia.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 15</b> Wprowadzenie do pracy rozwojowej z klientem	Zajęcia	MAŁGORZATA DUDA	06-07-2026	18:00	19:55	01:55
<b>2 z 15</b> Mechanizmy emocji	Zajęcia	MAŁGORZATA DUDA	09-07-2026	18:00	19:55	01:55
<b>3 z 15</b> Stres i reakcje emocjonalne	Zajęcia	MAŁGORZATA DUDA	13-07-2026	18:00	19:55	01:55

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 15 Diagnoza stanu emocjonalnego	Zajęcia	MAŁGORZATA DUDA	16-07-2026	18:00	19:55	01:55
5 z 15 Techniki pracy i regulacji emocji	Zajęcia	MAŁGORZATA DUDA	20-07-2026	18:00	19:55	01:55
6 z 15 Prowadzenie procesu regulacji emocji	Zajęcia	MAŁGORZATA DUDA	23-07-2026	18:00	19:55	01:55
7 z 15 Wprowadzenie do pracy z przekonaniami	Zajęcia	MAŁGORZATA DUDA	27-07-2026	18:00	19:55	01:55
8 z 15 Identyfikacja przekonań	Zajęcia	MAŁGORZATA DUDA	30-07-2026	18:00	19:55	01:55
9 z 15 Zmiana przekonań-narzędzia	Zajęcia	MAŁGORZATA DUDA	03-08-2026	18:00	19:55	01:55
10 z 15 Utrwalanie zmiany i budowa nowych schematów	Zajęcia	MAŁGORZATA DUDA	06-08-2026	18:00	19:55	01:55
11 z 15 Struktura procesu pracy z klientem	Zajęcia	MAŁGORZATA DUDA	10-08-2026	18:00	19:55	01:55
12 z 15 Projektowanie warsztatów i rozwijanie sprawczości	Zajęcia	MAŁGORZATA DUDA	13-08-2026	18:00	19:55	01:55

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>13 z 15</b> Odpowiedzialność, granice i etyka pracy	Zajęcia	MAŁGORZATA DUDA	14-08-2026	17:30	19:20	01:50
<b>14 z 15</b> -	Przerwa	-	14-08-2026	19:20	19:35	00:15
<b>15 z 15</b> -	Walidacja	-	14-08-2026	19:35	19:50	00:15

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	25:20
w tym suma godzin zajęć	24:50
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	00:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	33:20

## Cennik

### Cennik

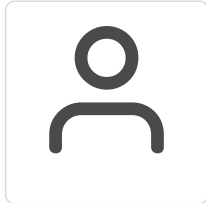
Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	4 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	4 500,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	177,63 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	177,63 PLN

### Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## MAŁGORZATA DUDA

Małgorzata Duda - trener biznesu, trener odporności psychicznej, konsultantka MTQPlus, trener mentalny i mentor rozwoju osobistego

Od ponad 30 lat wspiera ludzi w odkrywaniu potencjału, budowaniu odporności psychicznej i osiąganiu celów osobistych oraz zawodowych. Posiada doświadczenie zarówno w pracy indywidualnej, jak i w projektach dla firm i instytucji, w tym w zakresie rozwoju pracowników, komunikacji, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu oraz wsparcia liderów w budowaniu efektywnych zespołów.

Przez 26 lat mieszkała w Belgii, prowadząc charytatywne szkolenia i programy mentorskie. Po powrocie do Polski rozwijała swoje kompetencje, prowadząc treningi mentalne, warsztaty rozwojowe i sesje mentoringowe. W 2024 roku sformalizowała działalność szkoleniowo-mentorską, a obecnie pełni również funkcję prezesa fundacji rozwojowej wspierającej wszechstronny rozwój człowieka - psychiczny, fizyczny i społeczny.

Specjalizuje się w:

- treningach mentalnych i mentoringu rozwojowym,
- rozwijaniu odporności psychicznej w oparciu o MTQPlus,
- pracy z osobami w kryzysie i w procesach zmiany,
- szkoleniach dla firm: odporność psychiczna, komunikacja interpersonalna, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, wsparcie liderów.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują zestaw materiałów wspierających proces uczenia się oraz późniejsze wykorzystanie zdobytej wiedzy w praktyce zawodowej. Materiały mają charakter uporządkowany i są przygotowane w sposób umożliwiający samodzielną pracę po zakończeniu szkolenia.

W skład materiałów wchodzi:

prezentacja szkoleniowa obejmująca kluczowe zagadnienia omawiane podczas zajęć

ćwiczenia do wykorzystania w trakcie szkolenia oraz w pracy własnej z klientem

opisy narzędzi i technik pracy z emocjami oraz przekonaniami w formie prezentacji. E-book - wewnętrzny krytyk

## Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem usługi rozwojowej może być osoba dorosła spełniająca poniższe warunki:

ukończone 18 lat,

zainteresowanie rozwojem kompetencji trenerskich oraz psychospołecznych w środowisku zawodowym,

gotowość do aktywnego udziału w zajęciach obejmujących część teoretyczną oraz część praktyczną (ćwiczenia praktyczne),

gotowość do pracy indywidualnej i grupowej podczas szkolenia.

Uczestnictwo w usłudze nie wymaga posiadania wykształcenia psychologicznego ani doświadczenia terapeutycznego.

Usługa ma charakter edukacyjno-rozwojowy. Nie stanowi terapii ani coachingu i nie obejmuje diagnozy ani leczenia zaburzeń psychicznych.

## Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest w oparciu o aktualną wiedzę z zakresu psychologii, neuropsychologii stresu, edukacji dorosłych oraz standardów pracy trenerskiej. Program koncentruje się na zastosowaniach edukacyjnych i rozwojowych w środowisku zawodowym. Walidacja końcowa zostanie przeprowadzona zgodnie z obowiązującymi procedurami. Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję operatora lub partnera operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo. Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu. Usługa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez dostawców usług, którzy deklarują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania. Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych z usługą.

## Warunki techniczne

Szkolenie realizowane jest z wykorzystaniem platformy Microsoft Teams.

Uczestnik powinien dysponować:

komputerem lub laptopem wyposażonym w kamerę i mikrofon

stabilnym dostępem do Internetu

aktualną wersją przeglądarki internetowej lub zainstalowaną aplikacją Microsoft Teams

możliwością odbierania dźwięku (głośniki lub słuchawki)

Rekomendowane jest korzystanie ze słuchawek z mikrofonem, co zwiększa komfort pracy i jakość komunikacji podczas zajęć.

Przed rozpoczęciem szkolenia uczestnik otrzymuje link umożliwiający dołączenie do spotkania online. Nie jest wymagane posiadanie konta w Microsoft Teams - możliwe jest dołączenie przez przeglądarkę.

Uczestnik zobowiązany jest do zapewnienia warunków umożliwiających aktywny udział w szkoleniu, w tym pracy w miejscu sprzyjającym koncentracji oraz udziału z włączoną kamerą w trakcie ćwiczeń i pracy warsztatowej. Warunkiem do rozliczenia usługi jest raport połączeń. Wymagane jest 100 procent obecności.

## Kontakt



**MAŁGORZATA DUDA**

**E-mail** margoernest26@interia.eu

**Telefon** (+48) 724 695 824