



Powrót na rynek pracy dla kobiet - przygotowanie do zatrudnienia lub prowadzenia działalności gospodarczej oraz budowanie pewności siebie.

Numer usługi 2026/06/04/190730/3608682

4 200,00 PLN brutto
4 200,00 PLN netto
183,94 PLN brutto/h
183,94 PLN netto/h
284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

MARGO-
HARMONIA-
ŚWIADOMOŚCI
Małgorzata Duda

★★★★★ 5,0 / 5

14 ocen

- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 22:50 h
- 📅 07.07.2026 do 12.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do kobiet dorosłych, które planują powrót na rynek pracy po przerwie zawodowej lub przygotowują się do zmiany pracy albo branży.

W szczególności udział w szkoleniu mogą wziąć kobiety, które:

- pozostawały poza rynkiem pracy (np. z powodów opiekuńczych, zdrowotnych lub osobistych)
- odczuwają trudność w odnalezieniu się w aktualnych realiach rynku pracy
- nie posiadają aktualnych dokumentów aplikacyjnych lub mają trudność z ich przygotowaniem
- chcą zwiększyć swoje szanse na zatrudnienie oraz poprawić swoją sytuację zawodową
- chcą rozwinąć kompetencje związane z udziałem w procesach rekrutacyjnych, w tym przygotowaniem do rozmowy kwalifikacyjnej
- chcą wzmocnić pewność siebie w sytuacjach zawodowych

Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego doświadczenia zawodowego ani aktualnego zatrudnienia.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

06-07-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestniczki do powrotu na rynek pracy w formie zatrudnienia lub podjęcia działalności gospodarczej poprzez rozwój wiedzy i umiejętności związanych z poszukiwaniem pracy, udziałem w procesie rekrutacyjnym oraz planowaniem aktywności zawodowej. Uczestniczka nabywa umiejętność przygotowania dokumentów aplikacyjnych, autoprezentacji oraz określenia kierunku dalszego rozwoju zawodowego i źródeł dochodu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestniczka opisuje etapy procesu rekrutacyjnego oraz możliwości wejścia na rynek pracy.	Wymienia etapy procesu rekrutacyjnego charakteryzuje działania podejmowane na poszczególnych etapach rozdziela formy zatrudnienia oraz podstawy prowadzenia działalności gospodarczej.	Wywiad swobodny
Uczestniczka omawia zasady tworzenia dokumentów aplikacyjnych.	Wymienia elementy poprawnego CV opisuje zasady tworzenia CV po przerwie zawodowej wskazuje sposoby prezentacji doświadczenia i kompetencji.	Wywiad swobodny
Uczestniczka charakteryzuje zasady autoprezentacji oraz przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej.	Opisuje zasady autoprezentacji wskazuje najczęstsze pytania rekrutacyjne omawia sposoby przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej.	Wywiad swobodny
Uczestniczka opisuje podstawowe zasady planowania działalności gospodarczej.	Wymienia podstawowe formy działalności gospodarczej wskazuje etapy zakładania działalności identyfikuje podstawowe obowiązki przedsiębiorcy.	Wywiad swobodny
Uczestniczka przygotowuje dokumenty aplikacyjne.	Opracowuje własne CV stosuje aktualne standardy tworzenia CV dostosowuje treść dokumentów do doświadczenia zawodowego.	Wywiad swobodny
Uczestniczka dostosowuje dokumenty aplikacyjne do oferty pracy.	Analizuje ofertę pracy identyfikuje wymagania pracodawcy modyfikuje CV pod kątem konkretnej oferty.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestniczka, uczestniczy w rozmowie kwalifikacyjnej (symulowanej)	Odpowiada na pytania rekrutacyjne prezentuje swoje doświadczenie uzasadnia przerwę zawodową.	Wywiad swobodny
Uczestniczka stosuje zasady i techniki autoprezentacji.	Przedstawia swoją kandydaturę komunikuje swoje kompetencje stosuje techniki autoprezentacji.	Wywiad swobodny
Uczestniczka wykorzystuje narzędzia cyfrowe w poszukiwaniu pracy.	Wyszukuje oferty pracy korzysta z platform rekrutacyjnych wykorzystuje narzędzia do tworzenia dokumentów aplikacyjnych.	Wywiad swobodny
Uczestniczka planuje własną aktywność zawodową lub gospodarczą.	Określa kierunek zawodowy lub pomysł na działalność identyfikuje swoje zasoby i kompetencje opracowuje plan działania.	Wywiad swobodny
Uczestniczka planuje działania związane z wejściem na rynek pracy.	Określa cele zawodowe opracowuje plan działania identyfikuje możliwe ścieżki rozwoju.	Wywiad swobodny
Uczestniczka zarządza stresem w sytuacjach zawodowych.	Stosuje techniki zarządzania stresem reaguje adekwatnie w sytuacji rozmowy kwalifikacyjnej kontroluje emocje podczas autoprezentacji.	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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie realizowane jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym. Łączny czas trwania usługi wynosi 25 godzin dydaktycznych. Zajęcia realizowane są w modułach po 2 godziny dydaktyczne.

Moduł 1 Powrót na rynek pracy - analiza sytuacji zawodowej

- identyfikacja doświadczenia i kompetencji
- analiza przerwy zawodowej
- określenie kierunków rozwoju zawodowego\ merytoryka i praktyka

Moduł 2 Rynek pracy i możliwości zatrudnienia

- analiza rynku pracy
- formy zatrudnienia
- możliwości podjęcia działalności gospodarczej\ merytoryka i praktyka

Moduł 3 CV i dokumenty aplikacyjne

- zasady tworzenia CV
- tworzenie CV po przerwie zawodowej
- prezentacja kompetencji i doświadczenia\ merytoryka i praktyka

Moduł 4 Dopasowanie aplikacji do oferty pracy

- analiza ofert pracy
- dostosowanie CV do wymagań pracodawcy
- przygotowanie odpowiedzi na ogłoszenia\ merytoryka i praktyka

Moduł 5 Skuteczne poszukiwanie pracy

- metody i kanały poszukiwania pracy
- plan działania
- wykorzystanie narzędzi cyfrowych\ merytoryka i praktyka

Moduł 6 Rozmowa kwalifikacyjna - przygotowanie

- najczęstsze pytania rekrutacyjne
- sposoby odpowiadania na pytania
- przygotowanie do rozmowy\ merytoryka i praktyka

Moduł 7 Rozmowa kwalifikacyjna - praktyka

- symulacje rozmów kwalifikacyjnych
- omówienie odpowiedzi
- informacja zwrotna\ merytoryka i praktyka

Moduł 8 Autoprezentacja i komunikacja

- zasady autoprezentacji
- komunikacja werbalna i niewerbalna
- budowanie wizerunku zawodowego\ merytoryka i praktyka

Moduł 9 Pewność siebie w sytuacjach zawodowych

- techniki zarządzania stresem
- budowanie pewności siebie
- przełamywanie barier\ merytoryka i praktyka

Moduł 10 Wprowadzenie do działalności gospodarczej

- podstawy zakładania działalności
- formy działalności
- obowiązki przedsiębiorcy\ merytoryka i praktyka

Moduł 11 Plan działania zawodowego

- określenie celu zawodowego
- stworzenie indywidualnego planu działania
- identyfikacja kolejnych kroków\ merytoryka i praktyka

Moduł 12 Podsumowanie i utrwalenie efektów

- podsumowanie zdobytej wiedzy i umiejętności
- omówienie postępów uczestniczek
- przygotowanie do samodzielnego działania.

Uczestniczka otrzymuje, zaświadczenie o ukończeniu szkolenia zawierające efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji. Certyfikat potwierdzający osiągnięcie efektów uczenia się. Walidacja efektów uczenia się odbywa się podczas ostatniego spotkania 15 min na uczestniczkę. Dokładny czas walidacji poszczególnych osób będzie dostępny u dostawcy usługi. Uczestnik zobowiązany jest do udziału we wszystkich zajęciach szkoleniowych (100% obecności). Warunkiem rozliczenia usługi jest prowadzenie raportów obecności oraz dostarczenie dwóch rzutów ekranów potwierdzających udział w zajęciach. 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 przez dostawców usług, którzy deklarują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania. Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych z usługą.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Powrót na rynek pracy-analiza sytuacji zawodowej	Zajęcia	MAŁGORZAT A DUDA	07-07-2026	18:00	19:55	01:55
2 z 13 Rynek pracy i możliwości zatrudnienia	Zajęcia	MAŁGORZAT A DUDA	10-07-2026	18:00	19:55	01:55
3 z 13 CV i dokumenty aplikacyjne	Zajęcia	MAŁGORZAT A DUDA	14-07-2026	18:00	19:55	01:55
4 z 13 Dopasowanie aplikacji do oferty pracy	Zajęcia	MAŁGORZAT A DUDA	20-07-2026	18:00	19:55	01:55
5 z 13 Skuteczne metody poszukiwania pracy	Zajęcia	MAŁGORZAT A DUDA	24-07-2026	18:00	19:55	01:55

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 13 Rozmowa kwalifikacyjna lub Biznesowa	Zajęcia	MAŁGORZAT A DUDA	27-07-2026	18:00	19:55	01:55
7 z 13 Rozmowa kwalifikacyjna oraz rozmowa biznesowa - praktyka	Zajęcia	MAŁGORZAT A DUDA	28-07-2026	18:00	19:55	01:55
8 z 13 Autoprezentacja i komunikacja	Zajęcia	MAŁGORZAT A DUDA	31-07-2026	18:00	19:55	01:55
9 z 13 Pewność siebie w sytuacjach zawodowych	Zajęcia	MAŁGORZAT A DUDA	04-08-2026	18:00	19:55	01:55
10 z 13 Wprowadzenie do działalności gospodarczej	Zajęcia	MAŁGORZAT A DUDA	07-08-2026	18:00	19:55	01:55
11 z 13 Plan działania zawodowego	Zajęcia	MAŁGORZAT A DUDA	11-08-2026	18:00	19:55	01:55
12 z 13 Podsumowanie i utrwalenie efektów	Zajęcia	MAŁGORZAT A DUDA	12-08-2026	18:00	19:30	01:30
13 z 13 -	Walidacja	-	12-08-2026	19:30	19:45	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	22:50
w tym suma godzin zajęć	22:35
w tym suma godzin walidacji	00:15

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Suma godzin dydaktycznych bez przerw

30:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	183,94 PLN
Koszt osobogodziny netto	183,94 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	22:50

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

Uczestniczka otrzymuje komplet materiałów szkoleniowych wspierających realizację programu, w tym:

- zestaw prezentacji z każdego modułu
- przykładowe wzory dokumentów aplikacyjnych, w tym CV i list motywacyjny
- instrukcje i ćwiczenia praktyczne do samodzielnej pracy
- materiały dotyczące podstaw prowadzenia działalności gospodarczej.

Warunki techniczne

Szkolenie prowadzone jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym z wykorzystaniem komunikatora Microsoft Teams.

Uczestnik musi posiadać:

- komputer, laptop lub tablet z systemem operacyjnym Windows, MacOS lub iOS/Android
- kamerę internetową i mikrofon umożliwiające komunikację audio i wideo
- zainstalowaną aplikację Microsoft Teams lub dostęp do wersji przeglądarkowej
- przeglądarkę internetową obsługującą Teams (Chrome, Edge, Firefox, Safari)
- stabilne łącze internetowe o przepustowości minimum 10 Mbps
- słuchawki lub głośniki dla lepszej jakości dźwięku

Szkolenie odbywa się w grupach z możliwością aktywnego udziału w dyskusji, ćwiczeniach praktycznych i symulacjach.

Kontakt



MAŁGORZATA DUDA

E-mail margoernest26@interia.eu

Telefon (+48) 724 695 824