



IDEA KAMILA
PIEKARNIAK

Brak ocen dla tego dostawcy

Skuteczność osobista, pewność siebie i odporność na stres w biznesie - szkolenie.

Numer usługi 2026/06/05/219169/3608957

- Usługa szkoleniowa
- zdalna w czasie rzeczywistym
- Zajęcia grupowe
- 12:00 h
- 10.08.2026 do 12.08.2026

1 500,00 PLN brutto
1 500,00 PLN netto
125,00 PLN brutto/h
125,00 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Pracownicy, specjaliści, osoby pracujące bezpośrednio z klientem oraz wszystkie osoby pragnące zwiększyć swoją efektywność, pewność siebie i zdolność radzenia sobie ze stresem zawodowym.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	05-08-2026
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 szkoleniowa przygotowuje do samodzielnego rozpoznawania i kontrolowania reakcji stresowych, budowania pewności siebie opartej na zasobach oraz skutecznego planowania działań i komunikacji z klientem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy biologiczne i psychologiczne stresu oraz modele budowania skuteczności (np. Model Bandury).	Definiuje co najmniej 3 fizyczne, emocjonalne i poznawcze objawy stresu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje kluczowe założenia modelu psychologii pozytywnej Bandury.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki samokontroli i autoregulacji w sytuacjach trudnych i w kontakcie z klientem.	Dobiera odpowiednią technikę relaksacyjną (np. 4-7-8, STOP) do zaprezentowanego przypadku stresowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przekształca przykłady negatywnego monologu wewnętrznego w wypowiedzi wspierające.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Prezentuje proaktywną i zmotywowaną postawę w środowisku zawodowym oraz przejawia dbałość o własny rozwój.	Interpretuje poprawnie wyniki uproszczonej analizy SWOT w kontekście własnych zasobów zawodowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wybiera poprawnie sformułowany cel rozwojowy zgodnie z zasadami koncepcji SMART.	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

1. Wprowadzenie do szkolenia

2. Moje mocne i słabe strony – samoobserwacja i autorefleksja

- Mapa mocnych stron
- Wyzwania w pracy i kontakcie z klientem
- Analiza SWOT (w kontekście zawodowym i osobistym)
- Feedback grupowy i autorefleksja

3. System przekonań i wartości – jak mnie prowadzą?

- Piramida wartości – co jest dla mnie najważniejsze?
- Identyfikacja przekonań: wspierające vs. ograniczające
- Technika pracy z przekonaniem

4. Moje przekonania o sobie – jak wpływają na działanie i decyzje?

- Rozpoznanie negatywnego monologu wewnętrznego i zamiana na wspierający
- Techniki wzmacniania pozytywnego obrazu siebie

5. Ćwiczenia integracyjne i budujące pewność siebie

- „Moje sukcesy i osiągnięcia” – odkrywanie wewnętrznych zasobów
- Prezentacja osobista z elementami autoprezentacji i konstruktywnej informacji zwrotnej

6. Stres i jego wpływ na zachowanie

- Czym jest stres – mechanizm biologiczny i psychologiczny
- Objawy stresu: fizyczne, emocjonalne, poznawcze, behawioralne

7. Źródła stresu w pracy i w kontakcie z klientem

- Stresory indywidualne i organizacyjne
- Modele radzenia sobie ze stresem (zasoby osobiste)

8. Mechanizmy samokontroli i autoregulacji w sytuacjach stresujących

- Techniki oddechowe i relaksacyjne (np. oddech 4-7-8, relaksacja mięśni Jacobsona)
- Technika STOP i praca z reakcjami automatycznymi

9. Budowanie osobistej skuteczności i pewności siebie

- Model psychologii pozytywnej (Bandura – samoocena, skuteczność, motywacja)
- Strategie podnoszenia własnej skuteczności: cele SMART, nawyki, autorefleksja

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wprowadzenie do szkolenia. Moje mocne i słabe strony – samoobserwacja i autorefleksja	Zajęcia	Małgorzata Adamczyk	10-08-2026	16:30	18:00	01:30
2 z 10 -	Przerwa	-	10-08-2026	18:00	18:15	00:15
3 z 10 System przekonań i wartości – jak mnie prowadzą?	Zajęcia	Małgorzata Adamczyk	10-08-2026	18:15	20:30	02:15
4 z 10 Moje przekonania o sobie – jak wpływają na działanie i decyzje?	Zajęcia	Małgorzata Adamczyk	11-08-2026	16:30	18:00	01:30
5 z 10 -	Przerwa	-	11-08-2026	18:00	18:15	00:15
6 z 10 Ćwiczenia integracyjne i budujące pewność siebie	Zajęcia	Małgorzata Adamczyk	11-08-2026	18:15	20:30	02:15
7 z 10 Stres i jego wpływ na zachowanie. Źródła stresu w pracy i w kontakcie z klientem	Zajęcia	Małgorzata Adamczyk	12-08-2026	16:30	18:00	01:30
8 z 10 -	Przerwa	-	12-08-2026	18:00	18:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; border-radius: 3px; display: inline-block;">9 z 10</div> Mechanizmy samokontroli i autoregulacji w sytuacjach stresujących. Budowanie osobistej skuteczności i pewności siebie	Zajęcia	Małgorzata Adamczyk	12-08-2026	18:15	20:20	02:05
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; border-radius: 3px; display: inline-block;">10 z 10</div> -	Walidacja	Małgorzata Adamczyk	12-08-2026	20:20	20:30	00:10

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	12:00
w tym suma godzin zajęć	11:05
w tym suma godzin walidacji	00:10
w tym suma przerw	00:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	15:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 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	1 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	125,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	12:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Adamczyk

Psycholog i doradca biznesowy w obszarach organizacji i zarządzania zasobami ludzkimi, marketingu i sprzedaży oraz obsługi klienta. Trener z doświadczeniem zawodowym zdobytym w organizacjach świadczących usługi finansowe, bankowe, ubezpieczeniowe oraz prawne. Od wielu lat interesuje się psychologią oraz rozwojem osobistym, zarówno własnym, jak i osób, z którymi współpracuje. Posiada wysoko rozwinięte umiejętności komunikacyjne i negocjacyjne. Wyróżnia się wysoką motywacją do pracy, którą skutecznie inspiruje innych. Do każdego powierzonego zadania podchodzi z zaangażowaniem i ambicją.

Jest osobą optymistycznie nastawioną do ludzi, odpowiedzialną, kreatywną oraz doskonale zorganizowaną. Charakteryzuje ją wszechstronna osobowość, ukierunkowana na współpracę i budowanie efektywnych relacji. Dobrze adaptuje się do zmieniających się warunków oraz wykazuje wysoki poziom inteligencji społecznej.

Ukończyła liczne kursy i szkolenia, w tym m.in.: Podstawy Psychologii, Instruktor Terapii Zajęciowej, Coaching, Podstawy Psychologii Kryzysu i Problemów Emocjonalnych Człowieka z Technikami Twórczego Myślenia w Procesie Terapeutycznym, Trening Umiejętności Społecznych, Kierownik Małego Przedsiębiorstwa, Praktyczne Zarządzanie Personelem w MŚP, Doradztwo Zawodowe w Zakładzie Karnym, a także wiele specjalistycznych kursów z zakresu technik sprzedaży i obsługi klienta.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy (pdf)

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platformy Zoom. Link z zaproszeniem zostanie przesłany na e-mail uczestnika najpóźniej na 24 godziny przed planowanym rozpoczęciem zajęć. Każdy uczestnik musi logować się do platformy z własnego konta. Nie dopuszcza się uczestnictwa w usłudze za pomocą jednego konta i jednego urządzenia przez więcej niż jednego uczestnika.

Walidacja przeprowadzana jest w formie testu on-line, a jego wynik generowany jest automatycznie.

Po pozytywnym zaliczeniu procesu walidacji, uczestnik otrzyma imienne zaświadczenie ukończenia szkolenia, które zostanie przesłane na adres e-mail w formie pliku PDF.

Warunkiem ukończenia szkolenia i uzyskania zaświadczenia/certyfikatu jest obecność na minimalnym wymaganym przez operatora poziomie czasu trwania szkolenia (zazwyczaj 80%).

W przypadku chęci uczestnictwa w szkoleniu w innej formie lub w innym terminie proszę o kontakt

Zapewniamy wsparcie techniczne przed i w trakcie szkolenia

Warunki techniczne

Komputer stacjonarny lub laptop z procesorem min. dwurdzeniowym (np. Intel Core i3 lub odpowiednik) oraz min. 4 GB pamięci RAM.

Stabilne połączenie o przepustowości min. 10 Mbps (pobieranie) i min. 2 Mbps (wysyłanie). Zalecane połączenie kablowe lub stabilne Wi-Fi.

Najnowsza, zaktualizowana wersja przeglądarki Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge lub Safari.

Sprawna kamera internetowa (wbudowana lub zewnętrzna) oraz mikrofon i głośniki/słuchawki (umożliwiające swobodną komunikację dwustronną).

Założone darmowe konto na platformie Zoom.

Kontakt



KAMILA PIEKARNIAK

E-mail info@kursnaai.pl

Telefon (+48) 609 304 491