



Styl jako narzędzie rozwoju wizerunku i kariery z elementami zrównoważonego rozwoju - szkolenie grupowe

Numer usługi 2026/06/05/205733/3609857

1 625,00 PLN brutto
1 625,00 PLN netto
250,00 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

STYLEWATCH
GROUP SYLWIA
ANTOSZKIEWICZ

Brak ocen dla tego dostawcy

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 06:30 h
- 📅 08.08.2026 do 08.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do kobiet, które:

- chcą świadomie budować swój unikalny styl odzwierciedlający ich osobowość zawodową,
- dążą do zbudowania autentycznego i silnego wizerunku biznesowego, który odzwierciedla ich realne kompetencje i osobowość,
- chcą zacząć traktować ubiór jako strategiczne narzędzie do budowania autorytetu oraz skutecznej realizacji celów zawodowych,
- chcą świadomie zarządzać efektem pierwszego wrażenia i rozwijać niezachwianą pewność siebie w środowisku pracy,
- dążą do optymalizacji swoich nawyków zakupowych i wizerunkowych w duchu zrównoważonego rozwoju, inwestując w trwałe i spójne elementy garderoby zgodne z ich tożsamością zawodową

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

07-08-2026

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

Rozwój kompetencji w budowaniu autentycznego i spójnego stylu oraz wizerunku biznesowego, dopasowanego do osobowości, wartości i celów zawodowych, z uwzględnieniem świadomych decyzji zakupowych. Uczestniczki nauczą się przełamywać ograniczające przekonania, zmieniać niesłużące nawyki zakupowe i wizerunkowe oraz tworzyć styl wspierający profesjonalny wizerunek, pewność siebie, autorytet zawodowy i efekt pierwszego wrażenia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje ograniczające przekonania dotyczące własnego wyglądu, stylu oraz sposobu postrzegania siebie w środowisku zawodowym.	Wskazuje własne przekonania wpływające na sposób prezentowania siebie. Omawia wpływ przekonań na budowanie pewności siebie i wizerunku zawodowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozumie wpływ wizerunku i ubioru na budowanie pewności siebie, autorytetu zawodowego oraz efektu pierwszego wrażenia. Uczestniczka definiuje własny styl w oparciu o indywidualne wartości, osobowość, cele zawodowe oraz założenia Style DNA.	Wyjaśnia znaczenie pierwszego wrażenia w środowisku zawodowym. Wskazuje elementy ubioru wspierające profesjonalny odbiór i autorytet zawodowy. Określa elementy własnego Style DNA. Wskazuje wartości, potrzeby i cele zawodowe wpływające na budowanie indywidualnego stylu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestniczka stosuje zasady świadomego i odpowiedzialnego podejmowania decyzji zakupowych zgodnych z ideą zrównoważonego rozwoju. Dobiera rozwiązania wizerunkowe wspierające realizację celów zawodowych oraz budowanie profesjonalnej obecności w środowisku pracy.	Wskazuje zasady odpowiedzialnej konsumpcji w modzie. Odróżnia świadome decyzje zakupowe od impulsywnych wyborów. Dobiera rozwiązania wizerunkowe odpowiednie do sytuacji zawodowych. Wskazuje elementy wspierające profesjonalną prezentację siebie.	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 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: Psychologia wizerunku i rozpoznanie blokad (75 min)

- Identyfikacja osobistych oraz społecznych mitów wizerunkowych.
- Praca z poczuciem własnej wartości
- Analiza i nazywanie własnych, ograniczających przekonań na temat siebie oraz nawyków myślowych dotyczących ubierania się.

Moduł 2: Projektowanie swojego unikalnego stylu (75 min)

- Budowanie własnego stylu w oparciu o DNA stylu odzwierciedlającego unikalną osobowość, wartości oraz konkretne cele zawodowe.
- Identyfikacja naturalnych wyborów ubraniowych i określanie trwałych wyróżników stylu.
- Definiowanie kluczowych wyróżników swojego indywidualnego stylu (Style Design) z wykorzystaniem opisów, referencji i elastycznego filtrowania trendów.

Przerwa (60 min)

Moduł 3: Modyfikacja nawyków zakupowych i zrównoważony rozwój (75 min)

- Nauka przemyślanych i świadomych wyborów zakupowych.
- Nowe spojrzenie na własną szafę jako narzędzie wspierające tożsamość zawodową
- Przegląd i poznawanie nowych marek odzieżowych oraz dopasowanie ich do wypracowanego Style Design

Moduł 4: Psychologia ubioru i zarządzanie wizerunkiem (75 min)

- Wykorzystanie ubrań jako narzędzia do budowania pewności siebie, wzmocnienia autorytetu zawodowego i świadomego zarządzania efektem pierwszego wrażenia.

Moduł 5: Walidacja: test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie (30 min)

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 6

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Psychologia wizerunku i rozpoznanie blokad	Zajęcia	Sylwia Antoszkiewicz	08-08-2026	09:00	10:15	01:15
2 z 6 Projektowanie unikalnego style design	Zajęcia	Sylwia Antoszkiewicz	08-08-2026	10:15	11:30	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 6 -	Przerwa	-	08-08-2026	11:30	12:30	01:00
4 z 6 Modyfikacja nawyków zakupowych i zrównoważony rozwój	Zajęcia	Sylwia Antoszkiewicz z	08-08-2026	12:30	13:45	01:15
5 z 6 Psychologia ubioru i zarządzanie wizerunkiem	Zajęcia	Sylwia Antoszkiewicz z	08-08-2026	13:45	15:00	01:15
6 z 6 -	Walidacja	Sylwia Antoszkiewicz z	08-08-2026	15:00	15:30	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	06:30
w tym suma godzin zajęć	05:00
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	07:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 625,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 625,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

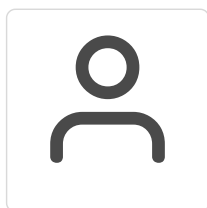
250,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	06:30

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sylwia Antoszkiewicz

Ekspertka ds wizerunku, mentorka, terapeutka stylu i stylistka z ponad 20-letnim doświadczeniem w budowaniu autentycznych i spójnych wizerunkowo marek osobistych. Autorka innowacyjnej metody Inside Your Style®. Tworzyła koncepty wizerunkowe i stylizacje dla międzynarodowych marek (m.in. Heineken, Żywiec, Procter&Gamble, PZU, Reebok, Marks&Spencer) oraz topowych produkcji telewizyjnych (TVN, WP). Obecnie specjalizuje się w procesach transformacji wizerunku kobiet, łącząc psychologię ubioru i zrównoważone podejście do garderoby z budowaniem pewności siebie i autentyczności w biznesie. Wierzy, że praca z szafą to dopiero początek głębokich zmian w karierze i życiu osobistym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Walidacja usługi: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Wymagana jest min. 80-procentowa frekwencja

Informacje dodatkowe

Czas trwania usługi rozwojowej:

Szkolenie trwa 6,5 godzin zegarowych

Przerwy i egzamin wewnętrzny wliczone są w czas trwania usługi

Sprawdzanie obecności uczestników: Frekwencja uczestników dokumentowana jest poprzez raporty generowane z platformy Zoom

Warunki techniczne i organizacyjne:

Opis w zakładce WARUNKI TECHNICZNE

Informacje dodatkowe:

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każda uczestniczka otrzymuje komplet materiałów szkoleniowych w formie cyfrowej (plik PDF).

Warunki techniczne

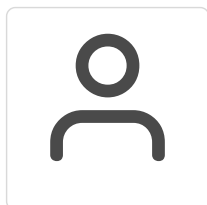
Urządzenie: Komputer stacjonarny lub laptop.

- **Połączenie internetowe:** stabilne Wi-Fi
- **Audio:** mikrofon oraz głośniki/słuchawki zapewniające dwustronną komunikację.

Wymagania dotyczące oprogramowania i kont:

- Zainstalowana aplikacja do komunikacji (zoom)

Kontakt



Izabela Panfil

E-mail bur@stylewatchacademy.com

Telefon (+48) 795 532 467