

STYLEWATCH ACADEMY

STYLEWATCH
GROUP SYLWIA
ANTOSZKIEWICZ

Brak ocen dla tego dostawcy

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

Numer usługi 2026/06/09/205733/3616079

- 🗂 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 06:30 h
- 📅 26.09.2026 do 26.09.2026

1 998,75 PLN brutto
1 625,00 PLN netto
307,50 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

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

24-09-2026

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.	Wyjaśnia znaczenie pierwszego wrażenia w środowisku zawodowym. Wskazuje elementy ubioru wspierające profesjonalny odbiór i autorytet zawodowy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestniczka definiuje własny styl w oparciu o indywidualne wartości, osobowość, cele zawodowe oraz założenia Style DNA.	Określa elementy własnego Style DNA. Wskazuje wartości, potrzeby i cele zawodowe wpływające na budowanie indywidualnego stylu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestniczka stosuje zasady świadomego i odpowiedzialnego podejmowania decyzji zakupowych zgodnych z ideą zrównoważonego rozwoju.	Wskazuje zasady odpowiedzialnej konsumpcji w modzie. Odróżnia świadome decyzje zakupowe od impulsywnych wyborów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera rozwiązania wizerunkowe wspierające realizację celów zawodowych oraz budowanie profesjonalnej obecności w środowisku pracy.	Dobiera rozwiązania wizerunkowe odpowiednie do sytuacji zawodowych. Wskazuje elementy wspierające profesjonalną prezentację siebie.	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: 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, wzmacniania 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 z	26-09-2026	09:00	10:10	01:10
2 z 6 Projektowanie unikalnego style design	Zajęcia	Sylwia Antoszkiewicz z	26-09-2026	10:10	11:30	01:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 6 -	Przerwa	-	26-09-2026	11:30	12:30	01:00
4 z 6 Modyfikacja nawyków zakupowych i zrównoważony rozwój	Zajęcia	Sylwia Antoszkiewicz z	26-09-2026	12:30	13:40	01:10
5 z 6 Psychologia ubioru i zarządzanie wizerunkiem	Zajęcia	Sylwia Antoszkiewicz z	26-09-2026	13:40	15:00	01:20
6 z 6 -	Walidacja	Sylwia Antoszkiewicz z	26-09-2026	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

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 998,75 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 625,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	307,50 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 i mentorka, która łączy doświadczenie zdobyte w międzynarodowych korporacjach, agencjach komunikacji i podczas realizacji projektów dla największych marek z ponad dwudziestoletnią praktyką w pracy z kobietami.

Jest twórczynią autorskiej metody Inside Your Style®, rozwijanej od ponad dwóch dekad podczas pracy z tysiącami kobiet oraz realizacji projektów dla biznesu. Metoda łączy komunikację wizerunkową, psychologię zmiany i świadomą pracę z wizerunkiem, pomagając wykorzystywać go jako narzędzie wspierające rozwój kariery, budowanie zaufania i profesjonalnej pozycji na rynku. Karierę zawodową rozpoczynała w Philip Morris, następnie odpowiadała za projekty wizerunkowe dla marek Marks & Spencer, Reebok i Atlantic, zdobywała doświadczenie w agencji Corporate Profiles DDB, a jako niezależna ekspertka realizowała projekty dla największych firm w Polsce, m.in. Grupy Żywiec, British American Tobacco, Procter & Gamble, Estée Lauder Companies, Deutsche Bank, Pandora, PZU i Bonprix.

Prowadziła programy telewizyjne emitowane na antenach TVN i Wirtualnej Polski, a jako ekspertka wielokrotnie udzielała wywiadów oraz komentarzy dla czołowych magazynów i mediów poświęconych biznesowi, modzie i rozwojowi kobiet, takich jak Elle, Vogue, Wysokie Obcasy czy Glamour. Nominowana do nagrody „Doskonałość Sieci” przez „Twój Styl”.

Obecnie prowadzi szkolenia, programy mentoringowe oraz certyfikowane ścieżki rozwoju zawodowego, przygotowując kolejne specjalistki do pracy autorską

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