



**Unico Rozwój: Odwaga widoczności.  
Szkolenie z autentycznej komunikacji  
online bez lęku przed oceną. Prowadzi  
Agnieszka Nowakowska**

Numer usługi 2026/06/11/160223/3621403

**3 690,00 PLN** brutto  
3 000,00 PLN netto  
307,50 PLN brutto/h  
250,00 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

UNICO SP. Z O.O.

★★★★★ 4,9 / 5

461 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 12:00 h
- 📅 06.08.2026 do 07.08.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- przedsiębiorców i freelancerów,
- trenerów, ekspertów, doradców,
- osób budujących markę osobistą lub zawodową obecność w sieci,
- specjalistów i menedżerów, którzy chcą komunikować się autentycznie i skutecznie.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

3

### 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

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego i świadomego budowania autentycznej obecności w sieci. Prowadzi do skutecznego przezwyciężania lęku przed oceną i ekspozycją oraz do opracowania i wdrażania strategii komunikacyjnej spójnej z wartościami osobistymi i zawodowymi. Szkolenie prowadzi do nabycia umiejętności zarządzania emocjami i tworzenia wiarygodnego wizerunku online.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje mechanizmy psychologiczne wpływające na lęk przed oceną i ekspozycją.	– rozpoznaje źródła lęku przed oceną,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– opisuje mechanizmy wstydu i ich wpływ na widoczność,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Komunikuje się w sposób autentyczny i spójny z osobistymi wartościami.	– wskazuje rolę emocji w budowaniu odporności psychicznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– definiuje, czym jest autentyczność w komunikacji online,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– dopasowuje styl komunikacji do swojej osobowości,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje elementy budujące zaufanie w przestrzeni cyfrowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki wspierające odwagę i asertywność w działaniach publicznych.	– rozpoznaje przekonania ograniczające ekspozycję,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje strategie radzenia sobie z krytyką,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wybiera techniki redukcji stresu związane z widocznością.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia elementy skutecznej strategii komunikacji online.	– wskazuje cele komunikacyjne dopasowane do działań,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– identyfikuje zasady tworzenia harmonogramu publikacji,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– rozpoznaje narzędzia wspierające spójność i motywację.	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

Szkolenie adresowane jest do osób, które chcą rozwijać swoją markę osobistą lub zawodową obecność w sieci, a jednocześnie zmagają się z lękiem przed oceną, krytyką lub ekspozycją.

Program łączy elementy rozwoju osobistego i psychologii komunikacji z narzędziami budowania widoczności online. Uczestnicy uczą się, jak komunikować się w sposób spójny, pewny i autentyczny, bez presji i stresu. Szkolenie wspiera w przełamywaniu blokad, wzmacnia pewność siebie i rozwija kompetencje w zakresie komunikacji cyfrowej.

### **Cel szkolenia**

Celem szkolenia jest wzmocnienie pewności siebie i autentyczności w komunikacji online oraz rozwój kompetencji w zakresie budowania spójnego, wiarygodnego wizerunku w sieci.

Uczestnicy nauczą się zarządzać emocjami i ekspozycją, a także stworzyć skuteczną strategię komunikacji w oparciu o własne wartości i cele.

### **Korzyści dla uczestników**

- Odzyskanie odwagi do pokazywania siebie i swojej pracy
- Umiejętność autentycznej komunikacji
- Większa odporność na krytykę i ocenę
- Zwiększenie zaufania odbiorców i pewności siebie
- Spójność przekazu z osobistymi wartościami

### **Dzień 1: Lęk przed oceną i autentyczność w komunikacji**

#### **Moduł 1 – Psychologia widoczności: skąd bierze się lęk (teoria)**

- mechanizmy wstydu i wewnętrznego krytyka
- źródła lęku przed oceną i ekspozycją
- emocje jako sygnały – interpretacja i regulacja emocji
- odporność psychiczna a widoczność w przestrzeni publicznej

#### **Moduł 2 – Autentyczna obecność w sieci (praktyka)**

- analiza własnych przekonań wpływających na komunikację
- ćwiczenia z budowania autentycznych komunikatów
- budowanie zaufania i spójności w komunikacji online
- ćwiczenia indywidualne i w parach

### **Dzień 2: Strategia widoczności i odwaga działania**

#### **Moduł 3 – Odwaga i ekspozycja: jak mówić własnym głosem (praktyka)**

- strategie radzenia sobie z krytyką i oceną
- techniki wzmacniania pewności siebie

- techniki redukcji stresu przed publikacją lub wystąpieniem
- ćwiczenia komunikatów asertywnych

#### Moduł 4 – Narzędzia i strategia obecności w sieci (teoria)

- elementy strategii komunikacji online
- cele komunikacyjne i ich przełożenie na działania
- harmonogramy publikacji i formaty komunikacji
- dobór narzędzi wspierających widoczność w sieci
- motywacja i konsekwencja w działaniach komunikacyjnych

#### Walidacja efektów uczenia się

- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

---

- Szkolenie prowadzone jest w grupach do 3 osób.
- Uczestnik posiada samodzielne stanowisko pracy.
- Warunkiem koniecznym do osiągnięcia celu szkolenia jest 100% frekwencja oraz zaangażowanie Uczestnika.
- Usługa realizowana jest w 12 godzinach zegarowych.
- Zajęcia praktyczne: 4 godziny 45 minut / zajęcia teoretyczne: 4 godziny 30 minut.
- Przerwy są zaplanowane pomiędzy modułami usługi rozwojowej i wliczają się do łącznego czasu jej trwania.
- Metoda weryfikacji obecności Uczestnika: eksport raportu logowań aplikacji Zoom.
- Usługa odbywa się zdalnie w czasie rzeczywistym zgodnie ze Standardem Usług Zdalnego Uczenia się (SUZ).

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 9</b> Dzień 1. Moduł 1. Psychologia widoczności: skąd bierze się lęk (teoria)	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	06-08-2026	10:00	12:15	02:15
<b>2 z 9</b> -	Przerwa	-	06-08-2026	12:15	12:45	00:30
<b>3 z 9</b> Dzień 1. Moduł 2. Autentyczna obecność w sieci (praktyka)	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	06-08-2026	12:45	15:30	02:45
<b>4 z 9</b> -	Przerwa	-	06-08-2026	15:30	16:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 9 Dzień 2. Moduł 3. Odwaga i ekspozycja: jak mówić własnym głosem (praktyka)	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	07-08-2026	10:00	12:00	02:00
6 z 9 -	Przerwa	-	07-08-2026	12:00	12:30	00:30
7 z 9 Dzień 2. Moduł 4. Narzędzia i strategia obecności w sieci (teoria)	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	07-08-2026	12:30	14:45	02:15
8 z 9 -	Przerwa	-	07-08-2026	14:45	15:15	00:30
9 z 9 -	Walidacja	Agnieszka Nowakowska	07-08-2026	15:15	16:00	00:45

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	12:00
w tym suma godzin zajęć	09:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	13:15

## 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 z 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	3 690,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	307,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	12:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Agnieszka Nowakowska

Trener rozwoju osobistego i zawodowego, coach akredytowany przez International Coach Federation (ICF), facylitatorka procesów transformacyjnych. Specjalistka HR z ponad 25-letnim doświadczeniem w pracy z ludźmi i organizacjami, zarówno w środowisku biznesowym, jak i rozwojowym. Łączy kompetencje menedżerskie, psychologiczne i coachingowe, prowadząc szkolenia, warsztaty oraz procesy indywidualne.

W pracy rozwojowej wspiera uczestników w budowaniu samoświadomości, zmianie ograniczających przekonań, wzmacnianiu odporności psychicznej oraz rozwijaniu kompetencji osobistych i relacyjnych. Specjalizuje się w tematach takich jak: zarządzanie emocjami i stresem, komunikacja i asertywność, budowanie pewności siebie, praca z przekonaniem, rozwój przywództwa oraz wellbeing w organizacji.

W ciągu ostatnich 5 lat uzyskała szereg kompetencji potwierdzonych szkoleniami w zakresie terapii poznawczo-behawioralnej, terapii schematów, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, mindfulness oraz hipnozy. Ukończyła studia podyplomowe z psychologii rozwojowej i zdrowia oraz zarządzania zasobami ludzkimi. Przeprowadziła ponad 400 godzin szkoleń i warsztatów grupowych oraz procesów indywidualnych – dla uczestników z branży finansowej, IT, edukacyjnej, terapeutycznej, medycznej i artystycznej, a także dla osób prywatnych.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych w formie drukowanej i/lub elektronicznej, zawierających omówienie realizowanych modułów, najważniejsze zagadnienia merytoryczne oraz treści pomocnicze wspierające proces uczenia się i praktyczne wykorzystanie wiedzy po zakończeniu szkolenia.

Na wniosek uczestnika materiały dydaktyczne mogą zostać dostosowane do indywidualnych potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, w zakresie możliwym do realizacji przez Dostawcę Usługi.

## Warunki uczestnictwa

Podany termin szkolenia ma charakter orientacyjny. Po zapisie termin zostanie uzgodniony, aby jak najlepiej dopasować się do potrzeb uczestnika.

Jeżeli złożyłeś wniosek u Operatora, ale nie zapisałeś się na usługę, skontaktuj się z nami w celu rezerwacji. Bez wstępnej informacji nie dajemy gwarancji miejsca na usłudze.

## Informacje dodatkowe

Unico Sp. z o.o. dokłada starań, aby zapewnić dostępność usługi osobom ze szczególnymi potrzebami. W przypadku potrzeby zapewnienia dodatkowych udogodnień lub dostosowań prosimy o kontakt przed zapisem na usługę, w celu ustalenia możliwego zakresu wsparcia.

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT, jeśli dofinansowanie pokrywa co najmniej 70% kosztów szkolenia. Przy niższym poziomie dofinansowania do ceny netto doliczany jest VAT 23%.

Zwolnienie stosowane jest na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r.

# Warunki techniczne

Warunki techniczne

### Platforma / rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa

- Platforma Zoom (<https://zoom.us/>)

### Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji

- Komputer, laptop lub tablet z dostępem do internetu.
- Procesor: Minimalnie jednorzeniowy 1 GHz, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (np. Intel i3/i5/i7 lub AMD ekwiwalent).
- Pamięć RAM: Minimalnie 2 GB, zalecane 4 GB lub więcej.

### Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować uczestnik

- Minimalna prędkość łącza: 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p.

### Niezbędne oprogramowanie umożliwiające uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów

- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, macOS 10.10 lub nowszy, Linux, iOS, Android.
- Zainstalowana aktualna wersja jednej z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.
- Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania, ale dostęp do aplikacji Zoom może poprawić jakość połączenia.

### Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu online

- Link jest ważny do momentu zakończenia spotkania lub webinaru.

### Zalecane parametry łącza internetowego

- Łącze internetowe o minimalnej przepustowości 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Dla grupowych połączeń wideo zalecane 1,0 Mb/s dla wideo wysokiej jakości i do 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Udostępnianie ekranu bez miniaturki wideo wymaga 50–75 kb/s, z miniaturką 50–150 kb/s. Audio VoIP: 60–80 kb/s, Zoom Phone: 60–100 kb/s.

## Kontakt



**RAFAŁ LISSER**

**E-mail** [kontakt@unico.org.pl](mailto:kontakt@unico.org.pl)

**Telefon** (+48) 724 787 771