



UNICO SP. Z O.O.

★★★★★ 4,9 / 5

461 ocen

## Unico Rozwój: Odzyskaj sprawczość i poczucie wartości. Szkolenie z budowania granic i pewności siebie w relacjach. Prowadzi Agnieszka Nowakowska

Numer usługi 2026/06/11/160223/3621424

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 12:00 h
- 📅 03.09.2026 do 04.09.2026

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 ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób:

- aktywnych zawodowo, które odczuwają przeciążenie, stres lub brak pewności siebie,
- menedżerów i specjalistów pracujących w środowisku wymagającym relacyjnie,
- przedsiębiorców, trenerów, osób rozwijających działalność zawodową,
- wszystkich, którzy chcą poprawić relacje z otoczeniem i wzmocnić poczucie wpływu.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

3

### Data zakończenia rekrutacji

02-09-2026

### 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

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego i skutecznego wzmocnienia poczucia własnej wartości oraz budowania granic w relacjach zawodowych i osobistych. Usługa prowadzi do rozpoznania mechanizmów wewnętrznych

krytycyzmu i perfekcjonizmu, przekształcania ograniczających przekonań oraz wdrażania wspierających strategii komunikacyjnych i rozwojowych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje mechanizmy obniżonego poczucia własnej wartości.	– identyfikuje źródła przekonania „nie jestem wystarczający”,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje działania wewnętrznego krytyka,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– klasyfikuje mechanizmy perfekcjonizmu i ich wpływ na samoocenę.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki wspierające rozwój pozytywnej samooceny.	– wybiera adekwatne strategie zmiany ograniczających przekonań,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– rozróżnia techniki budowania konstruktywnego dialogu wewnętrznego,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– dopasowuje narzędzia do pracy z emocjami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Komunikuje własne granice w sposób asertywny.	– wskazuje różnice między asertywnością a agresją,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– rozpoznaje formy presji i manipulacji,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– dobiera strategie reagowania w sytuacjach konfliktowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje działania wzmacniające sprawczość w życiu codziennym.	– określa cele osobiste wspierające poczucie wpływu,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje sposoby utrwalania nowych postaw,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– identyfikuje techniki samoregulacji emocji.	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 „Odzyskaj sprawczość i poczucie wartości” to intensywny, dwudniowy warsztat rozwojowy skierowany do osób pragnących wzmocnić swoją pewność siebie, nauczyć się stawiać granice w relacjach oraz odzyskać poczucie wpływu w codziennym życiu zawodowym i osobistym. Uczestnicy poznają psychologiczne mechanizmy odpowiedzialne za niską samoocenę, perfekcjonizm i samokrytykę, a następnie nauczą się, jak przekształcać ograniczające przekonania w konstruktywne strategie działania.

Program łączy elementy psychologii poznawczej, komunikacji interpersonalnej oraz treningu kompetencji osobistych. Szkolenie prowadzi uczestników przez proces rozpoznania własnych schematów, nauki asertywnego komunikowania potrzeb oraz budowania relacji opartych na wzajemnym szacunku i zaufaniu. Uczestnicy wypracują także indywidualny plan wzmocnienia sprawczości i odporności emocjonalnej, który pomoże im utrwalać nowe postawy i wdrażać zmiany w praktyce codziennego funkcjonowania.

### Dzień 1: Poczucie wartości i ograniczające przekonania

#### Moduł 1 – Źródła niskiego poczucia własnej wartości (teoria)

- Skąd bierze się przekonanie „nie jestem wystarczający”
- Wewnętrzny krytyk – jak działa i jak go oswoić
- Mechanizmy perfekcjonizmu i samokrytyki
- Rola emocji w kształtowaniu obrazu siebie

#### Moduł 2 – Transformacja ograniczających przekonań (praktyka)

- Identyfikacja schematów utrudniających rozwój
- Techniki zmiany myślenia i narracji wewnętrznej
- Budowanie konstruktywnego dialogu z samym sobą
- Narzędzia wspierające rozwój pozytywnej samooceny

### Dzień 2: Granice i sprawczość w praktyce

#### Moduł 3 – Granice i sprawczość w relacjach (teoria)

- Czym są granice emocjonalne i jak je rozpoznawać
- Asertywne komunikowanie potrzeb i oczekiwań
- Reagowanie na presję, manipulację i konflikty
- Kształtowanie relacji opartych na zaufaniu i szacunku

## Moduł 4 – Wewnętrzna siła w codzienności (praktyka)

- Utrwalanie nowych postaw i nawyków
- Jak wzmacniać poczucie sprawczości w codziennych działaniach
- Plan osobistego rozwoju i samoregulacji emocji
- Praca z celami i utrzymanie motywacji do zmiany

### Walidacja efektów uczenia się | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

#### Opis procesu walidacji efektów uczenia się

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest po zakończeniu realizacji wszystkich modułów dydaktycznych szkolenia, w ostatnim dniu usługi, zgodnie z harmonogramem. Walidacja realizowana jest w formule zdalnej w czasie rzeczywistym, z wykorzystaniem platformy Zoom, po zakończeniu części teoretycznej i praktycznej szkolenia.

Proces walidacji obejmuje weryfikację osiągnięcia efektów uczenia się określonych w Karcie Usługi, odnoszących się do rozpoznawania mechanizmów obniżonego poczucia własnej wartości, stosowania technik wspierających rozwój pozytywnej samooceny, komunikowania własnych granic w sposób asertywny oraz planowania działań wzmacniających sprawczość w życiu codziennym.

Walidacja realizowana jest w odniesieniu do zdefiniowanych efektów uczenia się oraz przypisanych do nich kryteriów weryfikacji, przy zastosowaniu następujących metod walidacji:

- testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Test składa się z 20 pytań, a warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest udzielenie co najmniej 70% poprawnych odpowiedzi.

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest spełnienie wymogów formalnych udziału w szkoleniu, w szczególności uzyskanie 100% frekwencji oraz zaangażowanie Uczestnika w realizację zajęć.

Pozytywny wynik walidacji potwierdzany jest Zaświadczeniem o zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, zawierającym opis efektów uczenia się oraz potwierdzenie przeprowadzenia walidacji w oparciu o zdefiniowane kryteria weryfikacji.

---

- 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: 3 godziny 15 minut / zajęcia teoretyczne: 4 godziny zegarowe.
- 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: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Dzień 1. Moduł 1. Źródła niskiego poczucia własnej wartości	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	03-09-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 11 -	Przerwa	-	03-09-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 11 Dzień 1. Moduł 2. Transformacja ograniczających przekonań – część 1	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	03-09-2026	12:30	14:30	02:00
4 z 11 -	Przerwa	-	03-09-2026	14:30	15:00	00:30
5 z 11 Dzień 1. Moduł 2. Transformacja ograniczających przekonań – część 2	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	03-09-2026	15:00	16:00	01:00
6 z 11 Dzień 2. Moduł 3. Granice i sprawczość w relacjach	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	04-09-2026	10:00	12:00	02:00
7 z 11 -	Przerwa	-	04-09-2026	12:00	12:30	00:30
8 z 11 Dzień 2. Moduł 4. Wewnętrzna siła w codzienności – część 1	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	04-09-2026	12:30	14:30	02:00
9 z 11 -	Przerwa	-	04-09-2026	14:30	15:00	00:30
10 z 11 Dzień 2. Moduł 4. Wewnętrzna siła w codzienności – część 2	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	04-09-2026	15:00	15:15	00:15
11 z 11 -	Walidacja	Agnieszka Nowakowska	04-09-2026	15:15	16:00	00:45

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	12:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
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



## 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 przekonaniami, 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.

### Informacje dodatkowe

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT, pod warunkiem że dofinansowanie pokrywa co najmniej 70% kosztów szkolenia. W przypadku mniejszego wsparcia finansowego, do ceny netto usługi dodawany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie: Zwolnienie z podatku VAT na podstawie § 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.

## 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 jednordzeniowy 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